

TAG-1		LEBENSMITTEL	MENGE	KALORIEN	PROTEIN	CARBS	FETTE
FRÜHSTÜCK		Magertopfen (100g)	1,3 Port.	90 kcal	17,5 g	4,0 g	4,0 g
		Johannisbeeren	0,6 Port.	24 kcal	0,8 g	3,7 g	0,1 g
		Skyr (100g)	0,6 Port.	37 kcal	6,6 g	2,4 g	0,1 g
		Protein-Pulver (100g)	0,5 Port.	190 kcal	39,0 g	2,3 g	2,7 g
MITTAG		Putenbrust (100g)	1,8 Port.	233 kcal	38,5 g	0,0 g	8,8 g
		Div. Pfannengemüse (100g)	1,3 Port.	71 kcal	2,4 g	7,6 g	2,9 g
		Vollkornnudeln (100g) - trocken	1,0 Port.	345 kcal	12,0 g	69,0 g	1,7 g
ABEND		Polardorsch (100g)	1,5 Port.	110 kcal	25,5 g	0,0 g	0,9 g
		Salat (100g)	1,0 Port.	13 kcal	2,0 g	3,0 g	0,5 g
		Champignons (100g)	1,0 Port.	15 kcal	2,7 g	0,6 g	0,2 g
		Olivenöl	0,5 EL	64 kcal	0,0 g	0,0 g	6,9 g
SNACK (PRE-WORKOUT)		Mandarine	1,0 Port.	53 kcal	0,7 g	10,0 g	0,3 g
		Kornspitz (70g)	1,0 Port.	156 kcal	6,4 g	28,7 g	0,8 g
		Magertopfen (100g)	1,3 Port.	90 kcal	17,5 g	4,0 g	4,0 g

MONTAG

Tagesbilanz:	1491 kcal	172 g	135 g	34 g
Tagesziel:	1595 kcal	175 g	136 g	34 g