

	Mengen	Einheit	Lebensmittel	KCAL	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
Frühstück	100 g		Haferflocken	329,50	7,10	55,70	10,70
	40 g		Whey	164,56	2,64	2,80	32,40
	100 ml		Eiklar	48,90	0,50	1,10	10,00
	1 Tab		Vitamin B6	0,00	0,00	0,00	0,00
	2 EL		Aminos	0,00	0,00	0,00	0,00
	2200 ml		Wasser	0,00	0,00	0,00	0,00
	Summe			542,96	10,24	59,60	53,10
Zwischen- mahlzeit I	250 g		Tomaten	36,25	0,25	6,25	2,25
	1 Tab		Multivitamin-tablette	0,00	0,00	0,00	0,00
	Summe			36,25	0,25	6,25	2,25
Mittagessen	300 g		Buttergemüse	249,90	15,90	19,20	7,50
	4 Stück		Ei	332,80	24,00	1,20	28,00
	Summe			582,70	39,90	20,40	35,50
Zwischen- mahlzeit II	500 g		Magerquark	344,50	2,50	20,50	60,00
	1 Pck.		ErdbeerenTK	88,50	0,90	18,00	7,50
	60 g		Whey	246,84	3,96	4,20	48,60
	Summe			679,84	7,36	42,70	110,70
Pre Work- out	4 g		Arginin	0,00	0,00	0,00	0,00
	Summe			0,00	0,00	0,00	0,00
Post Work- out	30 g		Whey	123,42	1,98	2,10	24,30
	15 g		Creatin	0,00	0,00	0,00	0,00
	100 ml		Eiklar	48,90	0,50	1,10	10,00
	Summe			172,32	2,48	3,20	34,30
Abendesse n	500 g		Magerquark	344,50	2,50	20,50	60,00
	20 g		Gern.Haselnuss	135,40	12,20	3,40	3,00
	30 g		Leinsamen	126,83	10,43	0,08	8,18
	150 ml		Eiklar	73,35	0,75	1,65	15,00
	1 Tab		Omega3	9,00	1,00	0,00	0,00
	50 mg		Zink	0,00	0,00	0,00	0,00
	Summe			689,08	26,88	25,63	86,18
SUMME				2703,15	87,11	157,78	322,03