

Ernährungsplan zum Abnehmen

Bitte bedenke, dass Du diese Werte individuell auf deine Bedürfnisse abänderst.

Beispielplan

Tageszeit	Menge	Lebensmittel
Frühstück	4 nach Augenmaß 3	Eier Lauchzwiebeln Champignons
Snack	1 40 g	Apfel Whey Protein
Pre-Workout-Shake	250 g 200 g 250 g	Süßkartoffeln Alaska Seelachsfilet Kaisergemüse
Post-Workout-Shake	40 g 1	Whey Protein Banane
Post-Workout-Meal	130 g 150 g 200 g	Reis Mageres Rindfleisch Kaisergemüse
Zwischenmahlzeit	150 g 200 g 7 g	Huhn Brokkoli Leinöl
Abendessen	250 g 15 g 10 g 5-7 Tropfen	Hüttenkäse Macadamianüsse Leinsamen Body Attack Flavour