



ERNÄHRUNG WOCHE 5+6

Morgens, Frühstück:

- 1 Vollkornbrotscibe
- 2 EL Kräuterquark
- 75 Gramm Geflügelwurstaufrschnitt (bis 3% Fett)
- 1 Apfel

1 Proteinshake gemixt aus:

- 30 Gramm Molkenprotein Pulver
- 500 ml Wasser**

Vormittags, Snack:

- 1 Proteinshake gemixt aus:
- 30 Gramm Molkenprotein Pulver
- 500 ml Wasser

Mittags, Mittagessen:

- 300** Gramm mageres Fleisch/Fisch/ oder **6** Eiklar + 1 Eigelb
- 1 Hand voll Reis/ Nudeln/Kartoffeln
- 3 Hände voll kohlenhydratarmes Gemüse
- 500 ml Wasser

Nachmittags, Snack:

- 1 Proteinshake gemixt aus:
- 30 Gramm Molkenprotein Pulver
- 500 ml Wasser

Abends, Abendessen:

- 300** Gramm mageres Fleisch/Fisch/ oder **6** Eiklar + 1 Eigelb
- 3 Hände voll kohlenhydratarmes Gemüse
- 500 ml Wasser

Nachts, vor dem zu Bett gehen:

1 Proteinshake gemixt aus:

30 Gramm Mehrkomponentenprotein Pulver oder Caseinprotein Pulver

300 ml Wasser