



## ERNÄHRUNG WOCHE 7+8

Morgens, Frühstück:

1 Vollkornbrotscibe

2 EL Kräuterquark

75 Gramm Geflügelwurstschnitt (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:

**350** Gramm mageres Fleisch/Fisch/ oder **7** Eiklar + 1 Eigelb

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