

WOCHE 1

ERNÄHRUNGSPLAN

Dienstag



PRE WORKOUT

1/2 Banane
1 Kaffee mit Milch

FRÜHSTÜCK OATMEAL

30 g zarte Haferflocken
80 ml 1,5% Kuhmilch
150 ml Wasser
Zimt
10 g Hanfprotein
1 mittelgroßer Apfel

Alle Zutaten außer dem Hanfprotein und den Beeren mixen und zum Oatmealbrei kochen. Leicht abkühlen lassen und Apfelstücke und Hanfprotein unterheben.

SNACK

23 Mandeln
1/2 Kohlrabi in Stifte

MITTAG SALAT

2 Hand voll Salatgemüse
40 g Fetakäse
1 EL Olivenöl
2 Eier zu Rührei
2 Scheiben Vollkornbrot
etwas Magerquark statt Butter
Salz und Pfeffer

Salatgemüse, Öl und Fetakäse vermengen. Magerquark auf die Brotscheiben schmieren und mit Rührei belegen. Salz und Pfeffer darüber geben.

SNACK

250 g Magerquark oder Skyr und Naturjoghurt
1/2 Banane
30 g Müsli

ABENDS BROKKOLI HACK PFANNE

150 g Brokkoli, gegart
80 g Rinderhack, mit Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer gebraten
1 Hand voll Vollkornpasta, ungekocht

Alle fertig gekochten und gebrateten Zutaten zusammen in einer Schüssel vermengen.