

WOCHE 1

ERNÄHRUNGSPLAN

Freitag



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
15 Weintrauben

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

SNACK

1 Hand voll Gurke
23 Mandeln

MITTAG SALAT

2 Hand voll Salatgemüse
1 TL Olivenöl
Salz und Pfeffer
150 g Tofu, geräuchert
40 g Fetakäse
2 Scheiben Vollkornbrot

Salatgemüse, Öl und Fetakäse vermengen. Tofu in Stücke schneiden, braten und darüber geben.

SNACK

250 g Magerquark oder Skyr und Naturjoghurt
1 Hand voll TK Beeren, aufgetaut und untergeben
30 g Müsli

ABENDS OMELETTE

150 g Spinat
Zwiebeln
1 Hand voll Vollkornnudeln, ungekocht
2 Eier

Spinat und Zwiebeln anbraten. Aufgeschlagene Eier hinzu geben und ein Omelette braten. Nudeln kochen.