

WOCHEN 1 ERNÄHRUNGSPLAN

Donnerstag



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 Möhren
1 EL Nussmus

MITTAG SALAT

2 Hand voll Salatgemüse
1 TL Olivenöl
Salz und Pfeffer
100 g Lachs, gebraten
40 g Fetakäse
2 Scheiben Vollkornbrot

Salatgemüse, Öl und Fetakäse vermengen. Lachs darüber geben.

SNACK

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

ABENDS MAIS PAPRIKA PFANNE

75 g Bio-Mais
75 g Paprikastreifen
Zwiebeln
1 Hand voll Vollkornnudeln, ungekocht
2 Eier als Spiegelei

Mais und Paprika mit Zwiebeln anbraten.
Nudeln kochen.