

WOCHE 1

ERNÄHRUNGSPLAN

Mittwoch



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
1/2 Hand voll Beeren

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

SNACK

23 Mandeln
1/2 Kohlrabi in Stifte

MITTAG SALAT

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

Salatgemüse, Öl, Thunfisch und Fetakäse vermengen.

SNACK

250 g Magerquark oder Skyr und Naturjoghurt
1/2 Banane
1/2 Hand TK Beeren auftauen und unter den Quark rühren
30 g Müsli

ABENDS BROKKOLI HACK PFANNE

75 g Bio-Mais
1 Hand voll grüner Blattsalat
1 Tomate, zerkleinert
1 TL Olivenöl
80 g Rinderhack, mit Zwiebeln gebraten
1 Hand voll Naturreis

Salatzutaten mit Olivenöl mixen.
Rinderhack und Reis darauf geben.