

WOCHE 1

ERNÄHRUNGSPLAN

Montag



PRE WORKOUT

1/2 Banane
1 Kaffee mit Milch

FRÜHSTÜCK OATMEAL

80 g zarte Haferflocken
80 ml 1,5% Kuhmilch
150 ml Wasser
Zimt
10 g Hanfprotein
1 Hand voll TK Beerenmix

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

SNACK

10 g Erdnussbutter
2 Hand voll Möhren und Selleriestangen

MITTAG SALAT

2 Hand voll Salatgemüse
40 g Fetakäse
1 EL Olivenöl
2 gekochte Eier
2 Scheiben Vollkornbrot
etwas magerquark statt Butter
Salz und Pfeffer

Salatgemüse, Öl und Fetakäse vermengen. Magerquark auf die Brotscheiben schmieren und mit den gekochten, in Scheiben geschnittenen Eiern belegen. Salz und Pfeffer darüber geben.

SNACK

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

ABENDS LACHS SALSA

150 g Lachs, gebraten
1 Hand voll Tomaten, Gurke und rote Zwiebeln
Weißweinessig für den Salat
1 Hand voll Naturreis