

WOCHE 1

ERNÄHRUNGSPLAN

Samstag



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 Apfel

Alle Zutaten außer dem Hanfprotein und dem Apfel mixen und zum Oatmealbrei kochen. Leicht abkühlen lassen und Apfelstücke 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
1/2 Apfel in Stückchen
30 g Müsli

ABENDS

1 Hand voll Quinoa, gekocht
1 Hand voll Bohnen
2 Tomaten
80 g Magerquark, mit Milch cremig gerührt

Alles auf einem Teller anrichten und Magerquark als Soßendip benutzen.