Personalworkout Fitness & Health AG
Grabenstrasse 27, 6340 Baar
info@personalworkout.ch
personalworkout.ch

Woche 1

Tagesablauf/Tage	*Montag*	*Dienstag*	*Mittwoch*	*Donnerstag*	*Freitag*	*Samstag=Ladetag*	*Sonntag*
Morgens	Kaffee schwarz oder ungesüsster Grüntee, Wasser Schinken-Omelette (ohne Mehl) aus 3 Eiern mit grüner Peperoni und Champignons	Kaffee schwarz oder ungesüsster Grüntee, Wasser Skyr / High Protein Joghurt mit frischen Beeren	Kaffee schwarz oder ungesüsster Grüntee, Wasser Räucherlachs mit Mandeln	Kaffee schwarz oder ungesüsster Grüntee, Wasser Spiegeleier	Kaffee schwarz oder ungesüsster Grüntee, Wasser Mostbröckli od. Trutenaufschnitt mit Pinienkernen und Nussmischung	Kaffee schwarz oder ungesüsster Grüntee, 1 Glas frischer Orangensaft Brot mit Confiture, Honig, Fleisch, Käse etc.	Kaffee schwarz oder ungesüsster Grüntee, Wasser Rührei mit Speck
Zwischenmahlzeit – abhängig von Ziel und Alltag	High Protein Joghurt mit 5-10 Mandeln Wasser	Walnüsse und Trockenfleisch Wasser	Hüttenkäse Wasser	Magerquark oder High Protein Pudding mit Heidelbeeren Wasser	2 Eier, ½ Gurke Wasser	OH High Protein Drink Wasser	Putenfleisch Wasser
Mittags	100-200g Rinder-steak mit Spinat Wasser	-Tomaten-Mozzarella (100g)-Salat, ½ Gurke und ½ Avocado Wasser	-Salatteller (ohne KH) mit Balsamico /Olivenöl mit Pouletbruststreifen (100-200g) Wasser	Wrap mit Fleisch (100g), Gemüse und Guacamole Wasser	Zanderfilet (100-150g) mit Salat und Oliven Wasser	Pouletcurry (100g) mit Reis Wasser	Dönerbox mit Salat ohne Sauce Wasser
Zwischenmahlzeit (siehe oben)	1 Greek Yoghurt mit 5-10 Mandeln Wasser	Walnüsse und Trockenfleisch Wasser	Hüttenkäse Wasser	Magerquark mit Heidelbeeren Wasser	2 Eier, ½ Gurke Wasser	OH High Protein Drink Wasser	Putenfleisch Wasser
an Trainingstagen	vorher evtl. ein Espresso, nachher Whey-Proteinshake						
Abends	100g Pouletbrust, wenig Quinoa und Broccoli Wasser	100-150g Lachs mit Blumenkohl und Zucchetti Wasser	100g Rinderfilet mit wenig Amaranth und Bohnen Wasser	100g Thunfisch-steak, 1 Ofen-kartoffel mit Mager-quark-Schnittlauch Dip und Grillgemüse Wasser	100-150g Rinds-Tatar mit max. 3 Crackers und 1 Tomate Wasser	Pizza od. Pasta Wasser	150g Roastbeef mit Spargeln und Magerquarksauce mit Schnittlauch Wasser
Supplements nach Absprache	Magnesium	Magnesium	Magnesium	Magnesium	Magnesium	Magnesium	Magnesium