

Name: Hans Muster, 1600kcal respektive 1530kcal Tag 3

Tagesablauf/Tage	Tag 1 Krafttraining / Cardio etc. morgens	Tag 2 Krafttraining / Cardio etc. abends	Tag 3 kein Training
Morgens	60g Haferflocken, 1 Frucht, 2dl Milch (High Protein, Kokosdrink etc) Alternativ: 2 Scheiben Brot (ca. 110g) mit 2 TL Konfi und 25g Käse 1-2 Kaffee schwarz	Eierspeise aus 2 Eiern gebraten in 1 Teelöffel Kokosfett (ohne falls 3Min Eier), Gemüse optional nach Wahl 1-2 Kaffee schwarz	200g Oh! High Protein Nature Yoghurt (ist ½ Becher) 1 Frucht wie Kiwi, Passionsfrucht, Beeren 40g Nussmischung 1-2 Kaffee schwarz
Zwischenmahlzeit* * Apfel kann immer eingebaut werden	50g Mostbröckli od Truten-/Pouletaufschnitt	150g Oh High Protein Pudding / Yoghurt / Skyr	½ Oh High Protein Eiklar 150g (15g Protein)
Mittags *mind. 1x wöchentlich rotes Fleisch oder Fisch	100g eines Fleisches / Fisches in 1TL Kokosfett, Olivenöl od Butter gebraten 75g Reis / Pasta ungekocht oder 140g Linsen gekocht (ungekocht ca 80g)	Suppe und/oder grüner Salat mit Gemüse (Peperoni, Tomaten, Gurke, Oliven etc.) mit 100g Mozzarella die Buffalo ODER Feta	125g eines Fleisches in 1 TL Kokosfett, Olivenöl oder Butter gebraten Gemüse mit Sauce wie gelbes Curry UND/ ODER Salat mit Olivenöl / Essig Dressing UND / ODER Suppe
Zwischenmahlzeit	1 Banane, 10g Nussmischung	Oh high Protein Cottage Cheese 1 Becher (180g) 6 Vollkorncracker z.B. Darvida	½ Oh High Protein Eiklar 150g (15g Protein)
Abends	125g eines Fleisches / Fisches in 1 TL Kokosfett, Olivenöl oder Butter gebraten Gemüse und / oder Salat Sauce wie Quark / 1 EL Olivenöl u. Essig Fleisch kann z.B. ersetzt werden mit Milchprodukten wie 75g Feta oder Mozzarella (dann aber Nüsse weglassen und 80g Mostbröckli)	125g eines Fleisches / Fisches in 1TL Kokosfett, Olivenöl od Butter gebraten 100g Reis / Pasta / Quinia ungekocht oder 3 mittelgr. Kartoffeln (je ca 170g)	100g Lachs geräuchert oder gebraten/gedünstet Gemüse / Salat nach Wahl mit Olivenöl / Essig-Dressing 1 Süsskartoffel oder 1 mittelgr. Kartoffel (ca 200g) 1 Avocado (ca 250g)
Nach dem Training	20g Whey Isolate mit Wasser oder 30g Fleisch mehr zu Mahlzeit nach Training	20g Whey Isolate mit Wasser oder 30g Fleisch mehr zu Mahlzeit nach Training	-