

Beispiel Ernährungsplan Muskelaufbau Softgainer 3000 kcal **AS AMERICAN SUPPS**

Tageszeit	Mahlzeit	Kcal	Protein(g)	Kohlenhydrate(g)	Fett(g)
Mahlzeit 1	80 g Haferflocken	298	10,8	47,0	5,6
	30 g <i>Whey Isolat</i>	113	25,5	3,0	2,8
	1 Apfel	70	0,4	18,7	0,1
Mahlzeit 2	250 g Putenbrustfilet (gedämpft)	255	57,5	0,0	5,0
	100 g Vollkornreis	344	9,1	69,0	2,5
	200 g Salat	37	3,7	1,4	0,8
	50 g Walnüsse	348	7,6	3,2	33,2
Mahlzeit 3	250 g Magerquark	165	30,0	10,2	0,5
	30 g Leinsamen	112	7,3	0,0	9,3
Mahlzeit 4	1 gekochtes Ei	89	7,5	0,4	6,5
Vor Training	100 g Reiswaffeln	348	7,0	72,0	2,7
	1 Banane	139	1,5	30,0	0,3
Mahlzeit 5	30 g <i>Whey Isolat</i>	113	25,5	3,0	2,8
Nach Training	40 g <i>Kurzkettinge Kohlenhydrate</i>	87	0,0	20,0	0,0
	5 g <i>Glutamin</i>	20	5,0	0,0	0,0
	5 g <i>Creatine</i>	2	1,0	0,0	0,0
Mahlzeit 6	150 g Lachs	292	28,5	3,6	14,1
	200 g Brokkoli	68	7,6	5,4	0,4
	15 ml Leinöl	133	0,0	0,0	13,9
Gesamt		3033	235,5	286,9	100,5

Hinweis: Diese Angaben unterliegen Schwankungen. Die Berechnungen erfolgte durch Fddb.info