www.american-supps.com

Beispiel Ernährungsplan Food Prep

Tageszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	1 Flapjack u. Proteinshake	1 Flapjack u. Proteinshake	1 Flapjack u. Proteinshake	Vollkornbrot gekochte Eier	Vollkornbrot gekochte Eier	Thunfisch Omelett	Thunfisch Omelett
Snack	Proteinriegel	Proteinriegel	Proteinriegel	Proteinriegel	Proteinriegel	Proteinriegel	Proteinriegel
Mittagessen	Nudelauflauf mit Pute	Nudelauflauf mit Pute	Nudelauflauf mit Pute	Nudelauflauf mit Pute	Nudelauflauf mit Pute	Fettarme Hackfleischsauce mit Nudeln	Fettarme Hackfleischsauce mit Nudeln
Abendessen	Hähnchenbrust Kräuterquark mediterranes Gemüse	Hähnchenbrust Kräuterquark mediterranes Gemüse	Hähnchenbrust Kräuterquark mediterranes Gemüse	Hühnchen-Hackfleischsalat Reis	Hühnchen-Hackfleischsalat Reis	Hühnchen-Hackfleischsalat Reis	Lachs mit Quinoasalat
Snack	Caseinshake	Caseinshake	Caseinshake	Caseinshake	Caseinshake	Caseinshake	Caseinshake