

Beispiel Ernährungsplan Low Carb mit 2150 kcal

Tageszeit	Mahlzeit	Kcal	Protein(g)	Kohlenhydrate(g)	Fett(g)
Frühstück	4 Eier	344	30	3,2	20,4
	50 g Harzer Käse	65	15	< 0,5	< 0,5
	50 g Putenwurst	48,5	6,5	2,8	1,3
	10 ml Olivenöl	90	0	0	10
Frühstück 2	30 g Kevin Levrone Anabolic Iso Whey	113	25,5	3	2,8
	300 ml Wasser	0	0	0	0
	20 g Pecannüsse	139	2	0,8	14,2
Mittagessen	200 g Hähnchenbrust	190	42	2	2
	200 g Brokkoli	52	6,6	5	0,4
	10 ml Olivenöl	90	0	0	10
Vor dem Training	15,5 g Evogen EVP 3D	105	19	< 0,5	< 0,5
Nach dem Training	30 g Kevin Levrone Anabolic Iso Whey	113	25,5	3	2,8
	5 Glutamin	15	< 0,5	< 0,5	< 0,5
	5 g Creatine	2	0	0	0
Abendessen	150 g Lachs	312	30	0	19,5
	250 g grüner Salat	35	0	2,5	0,5
	150 g Hüttenkäse	153	19,5	4,5	6
	10 ml Olivenöl	90	0	0	10
Abendessen 2	30 g BioTech USA Micellar Casein	105	22	0	0
	300 ml Wasser	0	0	0	0
	10 ml Leinöl	88	0	0	9,3
Gesamt		2149,5	243,6	26,8	109,2