

Ernährungs- und Supplementplan



Name		Gewicht	118
Training	Vormittags	Zielgewicht	130
Datum	19.09.2023		

	Funktion	Kalorien x 1g	Menge	Kalorien
Kalorien				4500
Protein (3,5g x KG)	3,5	4,1	413	1693,3
KH (4g x KG des Zielgewichts)	4	4,1	0	0
Fett (Rest der Kalorien)		9	312	2806,7

PLAN

Mahlzeit	Bezeichnung	Menge	Fett	Kh	Ew	Kcal	Preis
Pre Workout	Maltodextrin DE6	60g	0	60	0	246	0,45 €
Pre Workout	Whey (Iso Clear)	40g	0	0	38	156	0,80 €
Pre Workout	Glutamin	10g	0	0	10	41	0,40 €
Pre Workout	Creatine	10g	0	0	0	0	0,40 €
Pre Workout	Collagen Peptide	10g	0	0	9	37	0,40 €
Pre Workout	MSM	10g	0	0	0	0	0,30 €
Pre Workout	Vitamin C	0,1g	0	0	0	0	0,05 €
Gesamt			0	60	57	480	2,80 €
Post- und Intra	Maltodextrin DE6	60g	0	60	0	246	1,00 €
Post- und Intra	EAA	40g	0	0	38	156	2,50 €
Gesamt			0	60	38	402	3,50 €
Frühstück	Banane	1	0,4	27	1	118	0,75 €
Frühstück	Whey	50g	3	4	36	191	0,80 €
Frühstück	Haferflocken / Flakes	100g	6	56	14	342	0,14 €
Frühstück	Milch 1,5%	500ml	8	24	17	241	0,80 €
Gesamt			17,4	111	68	892	2,49
Snack 1	Haferflocken / Flakes	40g	3	40	6	216	0,06 €
Snack 1	Magerquark	500g	1	21	60	341	0,70 €
Gesamt			4	61	66	557	0,76 €
Mittagessen	Lachsfilet	150g	17	0	29	274	3,00 €
Mittagessen	Kartoffeln	300g	0,3	60	5	269	0,20 €
Gesamt			17	60	34	543	3,20 €
Abendessen	Hähnchenbrust (roh)	300g	3,7	0	69,2	317	3,00 €
Abendessen	Express Reis (Bon-Ri) Aldi	250	6	76	6	391	1,19 €
Abendessen	Gemüsepfanne (GutBio) Aldi	300g	6	12	4	120	1,25 €
Gesamt			15,7	88	79,2	828	5,44 €
Snack 2	Milch 1,5%	400ml	6,4	20	14	198	0,75 €
Snack 2	Beerenmix (EDEKA)	200g	2	7	1	51	1,60 €
Snack 2	Haferflocken / Flakes	80g	4	46	10	266	0,07 €
Snack 2	Whey	30g	0	0	25	103	0,80 €
Snack 2	Mandelmus	25g	13	1,4	5,2	145	0,30 €
Snack 2	Collagen Peptide	10g	0	0	9	37	0,40 €
Gesamt			25,4	74,4	64,2	799	3,92 €
GESAMT			80	514	406	4501	22,11 €

Alternativen für Lebensmittel

200g Kartoffel ≙ 50g Reis o. Nudeln ≙ 1stk Laugenstange ≙ 1stk Mehrkornbrötchen ≙ 50g Linsen

300g Hähnchenbrust ≙ 300g Körniger Frischkäse 4% ≙ 300g Rind ≙ 300g Schwein (Fettarm) ≙ 300g Pute

Ernährungs- und Supplementplan



Name	O	Gewicht	118
Training	Nachmittags	Zielgewicht	130
Datum	19.09.2023		

	Funktion	Kalorien x 1g	Menge	Kalorien
Kalorien				4500
Protein (3,5g x KG)	3,5	4,1	413	1693,3
KH (4g x KG des Zielgewichts)	4	4,1	0	0
Fett (Rest der Kalorien)		9	312	2806,7

PLAN

Mahlzeit	Bezeichnung	Menge	Fett	Kh	Ew	Kcal
Frühstück	Banane	1	0,4	27	1	118
Frühstück	Whey	50g	3	4	36	191
Frühstück	Haferflocken / Flakes	100g	6	56	14	342
Frühstück	Milch 1,5%	500ml	8	24	17	241
Frühstück	Glutamin	10g	0	0	10	41
Frühstück	Creatine	10g	0	0	0	0
Frühstück	Collagen Peptide	10g	0	0	9	37
Frühstück	MSM	10g	0	0	0	0
Frühstück	Vitamin C	0,1g	0	0	0	0
Gesamt			17,4	111	87	970
Snack 1	Haferflocken / Flakes	40g	3	40	6	216
Snack 1	Magerquark	500g	1	21	60	341
Gesamt			4	61	66	557
Mittagessen	Lachsfilet	150g	17	0	29	274
Mittagessen	Kartoffeln	300g	0,3	60	5	269
Gesamt			17	60	34	543
Pre Workout	Maltodextrin DE6	60g	0	60	0	246
Pre Workout	Whey (Iso Clear)	50g	0	0	38	156
Gesamt			0	60	38	402
Post- und Intra	Maltodextrin DE6	60g	0	60	0	246
Post- und Intra	EAA	40g	0	0	38	156
Gesamt			0	60	38	402
Abendessen	Hähnchenbrust (roh)	300g	3,7	0	69,2	317
Abendessen	Express Reis (Bon-Ri) Aldi	250	6	76	6	391
Abendessen	Gemüsepfanne (GutBio) Aldi	300g	6	12	4	120
Gesamt			15,7	88	79,2	828
Snack 2	Milch 1,5%	400ml	6,4	20	14	198
Snack 2	Beerenmix (EDEKA)	200g	2	7	1	51
Snack 2	Haferflocken / Flakes	80g	4	46	10	266
Snack 2	Whey	30g	0	0	25	103
Snack 2	Mandelmus	25g	13	1,4	5,2	145
Snack 2	Collagen Peptide	10g	0	0	9	37
Gesamt			25,4	74,4	64,2	799
GESAMT			80	514	406	4501

Alternativen für Lebensmittel

200g Kartoffel ≙ 50g Reis o. Nudeln ≙ 1stk Laugenstange ≙ 1stk Mehrkornbrötchen ≙ 50g Linsen

300g Hähnchenbrust ≙ 300g Körniger Frischkäse 4% ≙ 300g Rind ≙ 300g Schwein (Fettarm) ≙ 300g Pute

Ernährungs- und Supplementplan



Name	O	Gewicht	118
Training	Frei	Zielgewicht	130
Datum	19.09.2023		

	Funktion	Kalorien x 1g	Menge	Kalorien
Kalorien				3625
Protein (2,8g x KG)	2,8	4,1	330,4	1354,64
Kohlenhydrate (400g)		4,1	400	1640
Fett (Rest der Kalorien)		9	70	630,36

PLAN

Mahlzeit	Bezeichnung	Menge	Fett	Kh	Ew	Kcal
Frühstück	Banane	1	0,4	27	1	116
Frühstück	Whey	50g	3	4	36	187
Frühstück	Haferflocken / Flakes	100g	6	56	14	335
Frühstück	Milch 1,5%	500ml	8	24	17	237
Frühstück	Glutamin	10g	0	0	10	40
Frühstück	Creatine	10g	0	0	0	0
Frühstück	Collagen Peptide	10g	0	0	9	36
Frühstück	MSM	10g	0	0	0	0
Frühstück	Vitamin C	0,1g	0	0	0	0
Gesamt			17,4	111	87	950
Snack 1	Haferflocken / Flakes	40g	3	40	6	211
Snack 1	Magerquark	500g	1	21	60	333
Gesamt			4	61	66	544
Mittagessen	Lachsfilet	150g	17	0	29	271
Mittagessen	Kartoffeln	300g	0,3	60	5	263
Gesamt			17	60	34	533
Abendessen	Hähnchenbrust (roh)	300g	3,7	0	69,2	310
Abendessen	Express Reis (Bon-Ri) Aldi	250	6	76	6	383
Abendessen	Gemüsepfanne (GutBio) Aldi	300g	6	12	4	119
Gesamt			15,7	88	79,2	812
Snack 2	Milch 1,5%	400ml	6,4	20	14	194
Snack 2	Beerenmix (EDEKA)	200g	2	7	1	50
Snack 2	Haferflocken / Flakes	80g	4	46	10	260
Snack 2	Whey	30g	0	0	25	100
Snack 2	Mandelmus	25g	13	1,4	5,2	145
Snack 2	Collagen Peptide	10g	0	0	9	36
Gesamt			25,4	74,4	64,2	786
GESAMT			80	394	330	3625

Alternativen für Lebensmittel

200g Kartoffel ≅ 50g Reis o. Nudeln ≅ 1stk Laugenstange ≅ 1stk Mehrkornbrötchen ≅ 50g Linsen

300g Hähnchenbrust ≅ 300g Körniger Frischkäse 4% ≅ 300g Rind ≅ 300g Schwein (Fettarm) ≅ 300g Pute

Ernährungs- und Supplementplan



Name	TM
Datum	19.09.2023

Supplements

Tageszeit	Hersteller	Bezeichnung Supp	Menge	Preis
Frühstück	Olymp	Multivitamin Olymp	1 Kapsel	0,60 €
Frühstück	Wehle Sportnahrung	Fischöl 500/250 (1000mg)	2 Kapsel	0,31 €
Frühstück	Naturecan	NOVASol Curcumin (500mg)	2 Kapsel	0,32 €
Frühstück	Wehle Sportnahrung	Zink Bisglycinat (25mg)	2 Tabletten	0,08 €
Frühstück	Cardarine		20mg	0,82 €
Gesamt				2,13 €
Mittag	Wehle Sportnahrung	Fischöl 500/250 (1000mg)	2 Kapseln	0,31 €
Gesamt				0,31 €
vor Einschlafen	Wehle Sportnahrung	Fischöl 500/250 (1000mg)	2 Kapsel	0,31 €
Gesamt				2,75 €