



Ernährungsplan Extrem

Challenge Yourself
Home of female fitness

VORWORT

Wir haben für Dich diesen Ernährungsplan für die kommenden 4 Wochen zusammengestellt. Dieser Ernährungsplan wird Dir helfen, Deinen Erfolg zu maximieren und optimale Resultate in nur 4 Wochen zu erzielen. Auch wenn es sich für Dich hierbei um eine starke Nahrungsmittelumstellung handelt, versuche Dich an den Plan zu halten, um die besten Ergebnisse in Deiner Challenge zu erzielen.

Jede Woche besteht aus „Trainingstagen“ und „Tagen ohne Training“. Bitte passe die Tage so an, dass sie Deinem persönlichen Wochenplan entsprechen. Die jeweiligen Mahlzeiten kannst Du verteilt über den Tag einnehmen. Versuche einen gleichmäßigen Abstand zwischen den einzelnen Mahlzeiten einzuhalten. Zu welcher Uhrzeit Du essen möchtest, überlassen wir Dir. Lediglich die Mahlzeit mit der Bezeichnung „Post Workout“ solltest Du direkt nach dem Training zu Dir nehmen.

Die von uns ausgewählten Lebensmittel können gerne durch Lebensmittel ähnlicher Art ersetzt werden. Du kannst beispielsweise 100g Lachs durch 100g Kabeljau, oder einen Apfel gegen eine Birne austauschen. Das überlassen wir ganz Deinem Geschmack.

Klarstellen wollen wir, dass Du während Deiner Challenge nur Wasser, ungesüßten Tee und schwarzen Kaffee trinken sollst. Alkohol, gesüßte und milchhaltige Getränke sind strengstens verboten!

Es ist uns ein Anliegen, Dir nahezulegen, auf frische und qualitativ hochwertige Lebensmittel zu achten. Grundsätzlich findest Du alle Lebensmittel in den meisten Supermärkten, Asia-Shops oder in gut sortierten Bioläden.

Für eine optimale Nährstoffversorgung während Deines intensiven Trainings empfehlen wir Dir die hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel von Eqology. Als unser Partner bietet Eqology natürliche und qualitativ hochwertige Produkte, die Dein Training ideal unterstützen. Entdecke das Sortiment von Eqology, um Deine Ernährung gezielt zu ergänzen. Weitere Informationen findest Du auf unserer Website unter:

www.challenge-yourself.eu/ernaehrung

Wir wünschen Dir gutes Gelingen und eine fantastische Veränderung.

WOCHE

1

KALORISCHES DEFIZIT

HAUPTNÄHRSTOFFZIELE

EIWEISS	FETT	KOHLLENHYDR.
150g	70g	120g
KCAL		
1750		

TRAININGSTAGE:

Eiweiß und Fette sollten vor dem Training gegessen werden um unnötige hohe Insulinausschüttung zu vermeiden. Kokosöl mit schwarzem Kaffee ist ideal vor dem Training um Energie und Kraft für das Workout zu haben. Kohlehydrate sind nachdem Training sinnvoll um die erhöhte Insulinsensitivität auszunutzen.

TAGE OHNE TRAINING:

Ein Frühstück aus Eiweiß und Fett hilft den Blutzuckerspiegel länger stabil zu halten und in weiterer Folge mehr Fett als Energiequelle zu verbrennen. Die verbleibenden Mahlzeiten sind gemischt und sorgen für ausreichend Energie.

WOCHE 1

MONTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Lachs, 25g Walnüsse, 100g grüne Bohnen	10	45	27
MAHL ZEIT 2	150g Dorsch, 15g Kokosöl, 100g Spinat	26	16	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 1 kleine Banane	25	0	26
MAHL ZEIT 3	125g Putenbrust, 70g Reis, 100g Brokkoli	33	2	56
MAHL ZEIT 4	150g Oberkeule ohne Haut (Huhn), 200g Süßkartoffel, 100g Spinat	30	15	40
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		141	78	132

WOCHE 1

DIENSTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g mageres Faschiertes, 35g Macadamia Nüsse, 100g Erbsenschoten	34	31	2
MAHL ZEIT 2	150g Dorsch, 15g Kokosöl, 100g grüne Bohnen	27	15	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 100g Weintrauben	25	0	20
MAHL ZEIT 3	150g Schrimps, 100g Kohl, 75g Reis	29	2	57
MAHL ZEIT 4	150g Thunfisch Steak, 100g Brokkoli, 200g Kartoffeln, 1/2 Avocado	41	19	40
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		156	67	117

WOCHE 1

MITTWOCH

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	Omelette (3 Eier), 50g Räucherlachs, 100g grüner Salat	34	24	2
MAHL ZEIT 2	170g Hühnerbrust, 10g Butter, 100g Erbsenschoten, 50g Quinoa	46	13	32
MAHL ZEIT 3	150g Pute, 50g Oliven, 200g Kürbis	33	16	25
MAHL ZEIT 4	125g Lammsteak, 75g Reis, 20g Mandeln, 100g Ruccola	35	18	61
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		147	71	120

WOCHE 1

DONNERSTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Lachs, 25g Cashew Nüsse, 100g Paprika	35	31	8
MAHL ZEIT 2	150g Scholle, 15g Koksöl, 100g Pak Choi	33	20	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 100g Mango	25	1	20
MAHL ZEIT 3	125g Hühnerbrust, 100g grüne Bohnen, 60g Reis	33	2	48
MAHL ZEIT 4	100g Schweinslungenbraten, 100g Blattsalat, 200g Süßkartoffel, 10ml Olivenöl extra vergine	23	15	42
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		149	69	118

WOCHE 1

WOCHE 1

FREITAG

SAMSTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Rinder Filet, 35g Pekannüsse, 100g Spinat	34	29	5
MAHL ZEIT 2	150g Kabeljau, 15g Kokosöl	27	15	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 100g Ananas	25	1	16
MAHL ZEIT 3	125g Putenbrust, 70g Reis, 100g Kresse	33	2	56
MAHL ZEIT 4	125g Sardinen, 10ml Olivenöl extra virgine und Zitronensaft, 100g Zucchini, 200g Süßkartoffel	33	24	43
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		152	71	120

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	Omelette (3Eier), 50g Räucherlachs, 100g Salat	34	24	2
MAHL ZEIT 2	110g Forellen Filet, 50g Couscous, 100g grüne Bohnen	37	10	32
MAHL ZEIT 3	150g Lamm Steak, 50g Quinoa, 100g Karfiolpuree	31	15	39
MAHL ZEIT 4	60g Haferflocken, 25g Mandelbutter, 40g Proteinpulver	43	20	47
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		144	69	120

WOCHE 1

SONNTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	100g Halloumi, 20g Cashew Nüsse, 100g Salat	28	25	7
MAHL ZEIT 2	150g Hühnerbrust, 1/2 Avocado, 60g Quinoa	45	21	46
MAHL ZEIT 3	150g Putenbrust, 200g Pastinake, 5g Butter	47	6	36
MAHL ZEIT 4	150g Joghurt, 100g Heidelbeeren, 20g Leinsamen, 30g 70% dunkle Schokolade	29	21	33
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		149	73	122

WOCHE 2

„SANFTES CARBOHYDRATE CYCLING“

HAUPTNÄHRSTOFFZIELE

TRAININGSTAGE

EIWEISS	FETT	KOHLNHYDR.
150g	60g	150g

TAGE OHNE TRAINING

EIWEISS	FETT	KOHLNHYDR.
150g	80g	90g

ANMERKUNG:

Woche A bietet ein konstantes Hauptnährstoffprofil über alle 7 Tage. In Woche B wechselt das Hauptnährstoffprofil und unterscheidet zwischen Trainingstagen und Tagen ohne Training.

WOCHE 2

MONTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Lachs, 15g Walnüsse, 100g grüne Bohnen	32	30	0
MAHL ZEIT 2	150g Dorsch, 10g Kokosöl, 100g Spinat	26	11	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 1 Banane	25	0	30
MAHL ZEIT 3	125g Putenbrust, 85g Reis, 100g Brokkoli	34	2	68
MAHL ZEIT 4	150g Oberkeulen (Huhn) ohne Haut, 250g Süßkartoffel, 100g Spinat	31	15	50
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		148	58	148

WOCHE 2

DIENSTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Rinder Filet, 25g Macadamia Nüsse, 100g Spinat	33	23	0
MAHL ZEIT 2	150g Kabeljau, 15g Kokosöl, 100g grüne Bohnen	27	15	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 150g Weintrauben	25	0	29
MAHL ZEIT 3	150g Schrimps, 100g Kohl, 90g Reis	30	2	69
MAHL ZEIT 4	125g Thunfisch Steak, 100g Brokkoli, 250g Kartoffeln, 1/2 Avocado	36	18	48
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		150	58	146

WOCHE 2

MITTWOCH

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG ^{in g}		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	Omelette (3 Eier), 50g Räucherlachs, 100g grüner Salat	33	24	2
MAHL ZEIT 2	170g Hühnerbrust, 15g Butter, 100g Erbsenschoten, 30g Quinoa	43	16	19
MAHL ZEIT 3	150g Pute, 70g Oliven, 200g Kürbis	33	19	26
MAHL ZEIT 4	125g Lammsteak, 50g Reis, 35g Mandeln, 100g Ruccola	36	26	45
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		145	85	92

WOCHE 2

DONNERSTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG ^{in g}		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Lachs, 20g Cashew Nüsse, 100g Paprika	34	29	6
MAHL ZEIT 2	150g Scholle, 10g Kokosöl, 100g Pak Choi	33	15	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 125g Mango	25	0	24
MAHL ZEIT 3	125g Hühnerbrust, 100g grüne Bohnen, 80g Reis	35	2	64
MAHL ZEIT 4	100g Schweinslungenbraten, 100g Salat, 250g Süßkartoffel, 10ml Olivenöl extra vergine	24	15	53
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		151	61	147

WOCHE 2
FREITAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Rinderfilet, 20g Pekan Nüsse, 100g Spinat	33	18	3
MAHL ZEIT 2	150g Kabeljau, 15g Kokosöl	27	15	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 150g Ananas	25	1	22
MAHL ZEIT 3	125g Putenbrust, 90g Reis, 100g Brunnenkresse	34	2	72
MAHL ZEIT 4	125g Heilbut, 10ml Olivenöl extra vergine mit Zitrone, 100g Zucchini, 250g Süßkartoffel	33	24	53
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		152	60	150

WOCHE 2
SAMSTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	Omelette (3Eier), 50g Räucherlachs, 100g Salat	33	24	2
MAHL ZEIT 2	130g Forellen Filet, 50g Couscous, 100g grüne Bohnen	43	16	19
MAHL ZEIT 3	150g Lamm Steak, 40g Quinoa, 10g Butter, 100g Karfiolpurree	31	17	25
MAHL ZEIT 4	60g Haferflocken, 25g Mandelbutter, 40g Proteinshake	41	19	40
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		148	76	86

WOCHE 2

SONNTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG _{ing}		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	100g Halloumi, 20g Cashew Nüsse, 100g Salat	28	25	7
MAHL ZEIT 2	150g Hühnerbrust, 1/2 Avocado, 40g Quinoa	42	20	33
MAHL ZEIT 3	150g Putenbrust, 150g Pastinake, 15g Butter	47	15	27
MAHL ZEIT 4	150g Joghurt, 50g Heidelbeeren, 30g Leinsamen, 25g 70% dunkle Schokolade	30	24	24
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		147	84	91

WOCHE 3

„AGGRESSIVES CARBOHYDRATE CYCLING“

HAUPTNÄHRSTOFFZIELE

„HIGH CARB TAG“

EIWEISS	FETT	KOHLNHYDR.
120g	50g	200g

„MEDIUM CARB TAG“

EIWEISS	FETT	KOHLNHYDR.
150g	65g	125g

„LOW CARB TAG“

EIWEISS	FETT	KOHLNHYDR.
150g	100g	50g

„REFEED TAG“

EIWEISS	FETT	KOHLNHYDR.
120g	90g	365g

ANMERKUNG:

Woche C ist eine aggressivere Variante von Woche B. Es gibt High Carb Tage, Medium Carb Tage und Low Carb Tage.

Die beiden High Carb Tage sollten sich mit den intensivsten Trainingstagen überschneiden. Die beiden Medium Carb Tage sollten mit den weiteren zwei Trainingstagen zusammen liegen. Low Carb Tage sind für Tage ohne Training gedacht.

Ein Refeed Tag mit einem Kalorienüberschuss ist nach den beiden Low-Carb Tagen erwünscht um den Stoffwechsel anzukurbeln.

WOCHE 3

MONTAG

HIGH CARB TAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	100g Lachs, 10g Kokosöl, 100g grüne Bohnen	20	22	0
MAHL ZEIT 2	100g Putenbrust, 70g Reis, 100g Brokkoli	27	1	56
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 1 Banane	25	0	34
MAHL ZEIT 3	100g Schellfisch, 75g Reis, 20g Wlnüsse	27	16	60
MAHL ZEIT 4	125g Oberkeulen (Huhn) ohne Haut, 250g Süßkartoffel 100g Spinat	22	10	50
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		121	49	200

WOCHE 3

DIENSTAG

MEDIUM CARB TAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Rinderfilet, 35g Macadamia Nüsse, 100g Spinat	34	31	2
MAHL ZEIT 2	150g Kabeljau, 15g Kokosöl, 100g grüne Bohnen	27	15	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 125g Weintrauben	25	0	24
MAHL ZEIT 3	150g Schrimps, 100g Kohl, 75g Reis	29	2	57
MAHL ZEIT 4	125g Thunfisch Steak, 100g Brokkoli, 200g Kartoffeln, 1/2 Avocado	35	18	40
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		150	66	123

WOCHE 3

MITTWOCH

LOW CARB TAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	Omelette (4 Eier), 75g Räucherlachs, 100g Salat	46	33	2
MAHL ZEIT 2	50g Lamm, 35g Mandeln, 100g Karfiol	37	25	7
MAHL ZEIT 3	150g Makrele, 5ml Olivenöl extra virgine, 30g Quinoa, 100g Kohl	32	28	19
MAHL ZEIT 4	150g Putenbrust, 90g Oliven, 150g Kürbis	33	20	21
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		148	106	49

WOCHE 3

DONNERSTAG

HIGH CARB TAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	100g Lachs, 10g Kokosöl, 100g Paprika	20	22	0
MAHL ZEIT 2	80g Hühnerbrust, 100g grüne Bohnen, 70g Reis	23	1	56
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 150g Mango	25	1	29
MAHL ZEIT 3	100g Scholle, 75g Reis, 20g Cashew Nüsse, 100g Pak Choi	33	14	63
MAHL ZEIT 4	80g Schweinsfilet, 100g Salat, 250g Süßkartoffel, 5ml Olivenöl extra vergine	20	10	53
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		121	48	201

WOCHE 3

FREITAG

MEDIUM CARB TAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG ^{in g}		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Rinderfilet, 30g Pekan Nüsse, 100g Spinat	34	26	4
MAHL ZEIT 2	150g Kabeljau, 15g Kokosöl	27	15	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 150g Ananas	25	1	19
MAHL ZEIT 3	125g Putenbrust, 90g Reis, 100g Brunnenkresse	33	2	60
MAHL ZEIT 4	125g Sardinen, 10ml Olivenöl extra vergine mit Zitrone, 100g Zucchini, Süßkartoffeln	33	24	43
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		152	68	126

WOCHE 3

SAMSTAG

LOW CARB TAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG ^{in g}		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	Omelette (4 Eier), 75g Räucherlachs, 100g Salat	46	33	2
MAHL ZEIT 2	130g Forellenfilet, 100g grüne Bohnen	37	25	7
MAHL ZEIT 3	150g Lamm, 35g Mandeln, 100g Karfiolpurree	30	27	0
MAHL ZEIT 4	50g Haferflocken, 25g Mandelbutter, 35g Proteinshake	37	19	39
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		150	104	48s

WOCHE 3

SONNTAG

REFEED TAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG _{ing}		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	100g Haferflocken, 40g 70% dunkle Schokolade	17	25	83
MAHL ZEIT 2	75g Hühnerbrust, 70g Reis, 1/2 Avocado	25	18	62
MAHL ZEIT 3	75g Putenbrust, 70g Reis, 15g Butter, 100g Spinat	29	14	54
MAHL ZEIT 4	75g Thunfisch, 125g Glutenfreie Pasta, 75g Oliven	29	12	101
MAHL ZEIT 5	100g Joghurt, 8 Reiswaffeln, 50g Heidelbeeren	21	22	64
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		121	91	364

WOCHE

4

LUTEALE PHASE DES ZYKLUS

HAUPTNÄHRSTOFFZIELE

EIWEISS	FETT	KOHLNHYDR.
150g	95g	70g

ANMERKUNG:

Während der ersten 14 Tage des Zyklus sorgt der höhere Östrogenspiegel für eine höhere Insulinsensitivität und Kohlehydrate können besser verstoffwechselt werden.

Gegen Ende des Monats zirkuliert mehr Progesteron und Kohlehydrate werden schlechter verstoffwechselt. In dieser Zeit ist das Verlangen nach Kohlehydraten erhöht. Um dem entgegenzuwirken kommen Kakao und BCAA's an Trainingstagen, und mehr dunkle Schokolade an Tagen ohne Training dazu.

WOCHE 4
MONTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	125g Lachs, 30g Walnüsse, 100g grünen Bohnen	37	50	9
MAHL ZEIT 2	125g Dorsch, 20g Kokosöl, 100g Spinat	21	21	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, ½ Banane	25	0	26
MAHL ZEIT 3	100g Putenbrust, 50g Reis, 100g Brokkoli	26	1	40
MAHL ZEIT 4	150g Hühnerkeulen ohne Haut, 20ml Olivenöl extra vergine, 100g Spinat	27	33	0
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		136	105	75

WOCHE 4
DIENSTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	125g Rinderfilet, 35g Macadamia Nüsse, 100g Spinat	29	30	2
MAHL ZEIT 2	125g Kabeljau, 20g Kokosöl, 100g grüne Bohnen	22	20	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 100g Weintrauben	25	0	20
MAHL ZEIT 3	150g Schrimps, 100g Kohl, 200g Kartoffeln	25	2	32
MAHL ZEIT 4	100g Thunfisch Steak, 1 Avocado, 10ml Olivenöl extra vergine	28	41	16
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		129	93	70

WOCHE 4

MITTWOCH

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	Omelette (3 Eier), 50g Räucherlachs, 100g Salat	33	24	2
MAHL ZEIT 2	150g Makrele, 5ml Olivenöl extra vergine, 100g Erbsenschoten	28	26	0
MAHL ZEIT 3	175g Putenbrust, 60g Oliven, 200g Kürbis, 100g Salat	38	19	25
MAHL ZEIT 4	175g Lamm, 15g Mandeln, 100g Spinat, 20g 70% dunkle Schokolade	47	27	42
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		146	96	69

WOCHE 4

DONNERSTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	150g Lachs, 25g Cashew Nüsse, 100g Paprika	36	35	0
MAHL ZEIT 2	100g Scholle, 20g Kokosöl, 100g Pak Choi	22	23	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 100g Mango	25	1	20
MAHL ZEIT 3	125g Hühnerbrust, 100g grüne Bohnen, 60g Reis	22	1	40
MAHL ZEIT 4	125g Schweinsfilet, 100g Salat, 20ml Olivenöl extra vergine	24	36	1
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		129	96	62

WOCHE 4
FREITAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	125g Lamm, 35g Pekan Nüsse	24	38	0
MAHL ZEIT 2	150g Kabeljau, 20g Kokosöl	27	20	0
POST WORKOUT	1 Proteinshake, 100g Ananas	25	1	16
MAHL ZEIT 3	100g Putenbrust, 250g Süßkartoffel, 100g Kresse	25	2	53
MAHL ZEIT 4	125g Heilbut, 20ml Olivenöl extra vergine mit Zitrone, 100g Zucchini	31	32	0
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		132	93	69

WOCHE 4
SAMSTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	Omelette (3 Eier), 75g Räucherlachs, 100g Salat	39	26	2
MAHL ZEIT 2	130g Forelle, 5ml Olivenöl extra vergine, 100g grüne Bohnen	28	26	0
MAHL ZEIT 3	50g Lamm, 50g Quinoa, 100g Karfiolpurree	37	25	7
MAHL ZEIT 4	60g Haferflocken, 25g Mandelbutter, 40g Casein	40	21	61
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		144	98	70

WOCHE 4

SONNTAG

	GERICHTE	HAUPTNÄHRSTOFFVERTEILUNG in g		
		Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
MAHL ZEIT 1	100g Halloumi, 20g Cashew Nüsse, 100g Salat	28	25	7
MAHL ZEIT 2	150g Hühnerbrust, 1 Avocado, 100g Kohl	39	33	16
MAHL ZEIT 3	150g Putenbrust, 125g Pastinake, 10g Butter	47	11	22
MAHL ZEIT 4	150g Joghurt, 50g Heidelbeeren, 30g Leinsamen, 30g 70% dunkle Schokolade	31	26	27
TAGESZIEL HAUPTNÄHRSTOFFE		145	95	72

To change your
body, you have
to change your
lifestyle.

Challenge Yourself
Home of female fitness