

BACK TO SHAPE

1.700 kcal pro Tag/ High Protein: 120-130 g Eiweiß pro Tag

Dein 7-Tage-Plan

MO	Frühstück 250 g Skyr, 30 g Clear Whey, 70 g Heidelbeeren, 25 g Mandeln	Mittagessen 170 g Hähnchenbrust, 220 g Zucchini, 180 g Paprika, 15 g Olivenöl	Snack 1 Proteinriegel + 15 g Mandeln	Abendessen 170 g Lachs, 220 g grüner Spargel, 70 g Kräuterquark, 12 g Olivenöl
DI	Frühstück 3 Eier, 170 g Zucchini, 50 g Feta light, 12 g Olivenöl	Mittagessen 170 g Garnelen, 200 g Blattsalat, 70 g Avocado, 15 g Olivenöl	Snack Clear Whey, 250 ml Wasser + 25 g Walnüsse	Abendessen 170 g Pute, 220 g Blumenkohl, 8 g Butter, 50 g Quark
MI	Frühstück 35 g Chia, 220 ml ungesüßte Mandelmilch, 25 g Clear Whey, 70 g Himbeeren, 15 g Walnüsse	Mittagessen 170 g Lachs, 220 g Zucchini, 60 g Frischkäse light	Snack Proteinriegel + 150 g Erdbeeren	Abendessen 170 g Thunfisch, 200 g Tomaten, 100 g Gurke, 15 g Olivenöl
DO	Frühstück 2 Eier, 30 g Whey Protein, 25 g Kokosmehl, 70 g Erdbeeren, 20 g Erdnussmus	Mittagessen 170 g Pute, 180 g Pak Choi, 150 g Paprika, 15 g Olivenöl	Snack Clear Whey, 250 ml Wasser + 20 g Nüsse	Abendessen 170 g Kabeljau, 200 g Zucchini, 100 g Möhren, 12 g Olivenöl
FR	Frühstück 250 g Skyr, 25 g Clear Whey, 70 g Himbeeren, 25 g Walnüsse	Mittagessen 170 g Garnelen, 200 g Zucchini, 150 g Paprika, 12 g Olivenöl	Snack Proteinriegel + 15 g Mandeln	Abendessen 170 g Putensteak, 200 g Brokkoli, 50 g Kräuterquark
SA	Frühstück 3 Eier, 150 g Tomaten, 12 g Olivenöl	Mittagessen 170 g Rinderhack, 200 g Zucchini, 100 g Tomatensauce, 40 g Käse light	Snack Clear Whey, 250 ml Wasser + 35 g Studentenfutter	Abendessen 170 g Lachs, 150 g Blattsalat, 15 g Olivenöl
SO	Frühstück 30 g Clear Whey, 170 g Mango, 250 ml Wasser	Mittagessen 170 g Pute, 200 g Blumenkohl, 120 ml Kokosmilch light	Snack Proteinriegel + 20 g Mandeln	Abendessen 3 Eier, 150 g Thunfisch, 150 g Paprika, 10 g Olivenöl

