



## Der Softgainer Ernährungsplan

Die aufgeführten Lebensmittel sind nicht vorgeschrieben und können dementsprechend variiert werden aber sollten Grundsätzlich nicht zu sehr abweichen. Es ist ein Beispielplan Der nach eigenen Wünschen und Vorlieben gestaltet werden kann.

**Frühstück** Müsli mit 50 Gramm Haferflocken und fettarmer Milch. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Schinken oder Hähnchenbrust und 50 Gramm Frischkäse

**Frühstück 2** Protein Shake aus 30 Gramm Eiweiß und 250ml Milch

**Mittagessen** 200 Gramm mageres Fleisch mit 50 Gramm Reis und 100 Gramm Gemüse. Als Beilage ein kleiner gemischter Salat und einen Apfel zum Nachtisch

**Dazwischen** Eine Scheibe Vollkornbrot mit Putenbrust oder Schinken und einen Apfel

**Abendessen** 300 Gramm Fisch oder Fleisch mit Gemüse als Beilage

**Nachtsnack** 300 Gramm Magerquark gemixt mit 250 ml Milch und einer Hand voll Nüssen

Die Lebensmittel können je nach Belieben ausgetauscht oder zusammengestellt werden.