



## Sixpack Ernährungsplan #1

### 1. Frühstück

Variante I	Weight Gainer Shake (150 g Haferflocken, 100 g Magerquark, 300 ml Milch, 1-2 EL Honig, 1 Banane)
Variante II	2 ganze Eier, gerührt mit 6 Eiklar, 2-3 Scheiben Vollkornbrot mit fettarmen Käse oder Pute
Variante III	200 g Haferflocken, 300 ml Milch und frisches Obst

### 2. Frühstück

Variante I	Haferwaffeln (7 EL Haferflocken, 4-5 Eier, 1 Handvoll Rosinen, 2 EL Sonnenblumenkerne), 1 Apfel
Variante II	4-6 Rühreier mit Speck, mit 2-3 Scheiben Vollkornbrot
Variante III	Eine Portion Weight Gainer mit fettarmer Milch, gemischt mit 100 g Haferflocken

### Mittagessen

Variante I	250 g mageres Fleisch oder Fisch, 200 g brauner Reis, 300 g gemischtes Gemüse oder kleiner Salat
Variante II	Eine Portion Kartoffel, Reis oder Nudeln mit Fisch, Fleisch oder Geflügel

### Nachmittagssnack

Variante I	2 Scheiben Vollkornbrot, 150-200 g fettarmer Putenbrust, Roastbeef oder Käse
Variante II	Frisches Obst, eine Handvoll Nüsse (Erdnüsse, Rosinen, etc.), Kaffee



## Abendessen

Variante I	250 g mageres Fleisch oder Fisch, 2-3 große Kartoffeln, 200 g gemischtes Gemüse
Variante II	2-3 Scheiben Vollkornbrot, Butter, Käse, gekochter Schinken oder Geflügel-Aufschnitt

## Nachtsnack

Variante I	250 g Magerquark mit 100 ml fettarmer Milch, 1 EL Honig oder Rosinen
Variante II	150 g Thunfisch

## Notizen: