

# Ernährungsplan

## Ziel Fettabbau

<p><b>Nach Aufstehen:</b></p>	<p><b>TSN Shredd3D</b> <b>TSN Ripp3D</b> <b>L-Carnitin</b></p>	
<p><b>Frühstück:</b></p>	<p>Naturjoghurt (fettarm) Früchte <b>TSN Omega3 + CLA</b></p>	
<p><b>Snack:</b></p>	<p><b>TSN FSR5</b> oder <b>TSN Casein</b></p>	
<p><b>Mittagessen:</b></p>	<p>Fleisch/Fisch/Eiklar + Gemüse/Salat <b>Omega3 + CLA</b></p>	
<p><b>PreWorkout:</b></p>	<p><b>Shredd3D</b> <b>Ripp3D</b> <b>Carnitin</b></p>	
<p><b>PostWorkout</b></p>	<p><b>TSN Whey Isolat</b></p>	
<p><b>Abendessen:</b></p>	<p>Fleisch/Fisch/Eiklar + Gemüse/Salat <b>Omega3 + CLA</b></p>	
<p><b>Vorm Schlafen:</b></p>	<p><b>TSN Casein</b></p>	
<p><b>Vor und nach JEDER Mahlzeit</b></p>	<p>250-500ml <b>Wasser</b> (=3-6l pro Tag)</p>	



## Beispiel Ernährungsplan

### Ziel Fettabbau

	<b>Protein</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fett</b>
<b>Frühstück:</b>	Naturjoghurt (fettarm)	Früchte	<b>Omega3 + CLA</b>
<b>Zwischenmahlzeit:</b>	<b>Proteinshake Mehrkomponenten</b>		
<b>Mittagessen:</b>	Fleisch/Fisch/Eiklar	Gemüse/Salat	<b>Omega3 + CLA</b>
<b>Zwischenmahlzeit:</b>	<b>Proteinshake</b> Training: <b>Whey</b> Frei: <b>Mehrkomponenten</b>		
<b>Abendessen:</b>	Fleisch/Fisch/Eiklar	Gemüse/Salat	<b>Omega3 + CLA</b>
<b>Vorm Schlafen:</b>	Topfen (mager) und/oder <b>Casein Protein-Shake</b>		

- Jede Mahlzeit enthält Protein!
- Beim Training schnelles Whey-Protein, vorm Schlafen langsames Casein-Protein!
- Nur (S)Low Carbs (Obst und Gemüse)!
- Nur ungesättigte pflanzliche Fette + **Omega3** Fettsäuren!
- Ausreichend Wasser trinken!

Eine ausgewogene Mischung aus viel Protein (über den Tag verteilt und die richtige Art von Protein zum richtigen Zeitpunkt), sehr weniger, aber komplexer Kohlenhydrate mit niedriger Energiedichte, für eine längere Sättigung, einen stabilen Blutzucker und um Heißhungerattacken zu vermeiden (über den Tag verteilt) und guter Fettsäuren (welche den Muskelauf- und Fettabbau unterstützen).

Trinke vor und nach jeder Mahlzeit 250ml-500ml Wasser. Bei 6 Mahlzeiten ergibt das 3-6l pro Tag! Dadurch bist du schneller satt (Natürlicher Appetitzügler) und verbrennst mehr Kalorien (Natürlicher Fatburner).