

## OFF-SEASON-ERNÄHRUNG/ TAG

Tageszeit	Menge	Lebensmittel / Supplements
06.00 Uhr Cardio 30 Min.	2 Messl.	AMINO DRINK + 50 mg Zink
07.00 Uhr	150 g 1 Messl. 1 15	Haferflocken ISO-TECH 94 Banane Eiklar + Multivit/ Min, 500 mg Calcium, 400 i.e. VitE, 1000 mg VitC, Lebertabs
10.00 Uhr Training	1 Portion	(vorher 6 Tabs AMINOTROPIN) VOLU-TECH (während des Trainings)
12.00 Uhr Ende	1 Portion 1000 mg 50 mg 1 Trinkfl.	TRI-PLEX XT VitC Zink MAG 250 LIQUID
13.00 Uhr	250 g. 1 Pack.	Steak Reiskekse + Multivit/ Min, 500 mg Cal, 400 i.e. VitE, 1000 mg VitC
15.00 Uhr	300 g 1 Pack.	Fisch Reiskekse + Gemüse
17.00 Uhr	250 g 1 Pack.	Hähnchen Reiskekse + Gemüse
19.30 Uhr	250 g 1 Pack.	Hähnchen Reiskekse + Gemüse
22.00 Uhr	125 g 1 Messl. 300 g 1 Trinkfl. 50 mg	Haferflocken HY-PRO Protein Deluxe Steak + Gemüse MAG 250 LIQUID Zink + 5 g Fischöl + Lebertabs + VitB-Complex