

Wettkampfernahrung / Tag

Tageszeit	Menge	Lebensmittel / Supplements
04.30 Uhr	10 Tabs.	AMINO 2500
07.00 Uhr (aufstehen) (Cardio I)	2 Messl. 6 Kapseln 4 Kapseln	AMINO DRINK CARNI-LIQ 300 LIPODEX
08.00 Uhr	60 g 100 g	ISO-TECH 94 Reiskekse
10.00 Uhr (Training I + Cardio II)	6 Tabs. 6 Kapseln 4 Kapseln	AMINOTROPIN CARNI-LIQ 300 LIPODEX
12.00 Uhr	250 g/ 300 g 100 g	Hühnchen/ Tilapia Reiskekse
15.00 Uhr	250 g/ 300 g 100 g	Hühnchen/ Tilapia Reiskekse
18.00 Uhr	60 g 100 g	ISO-TECH 94 Reiskekse
20.00 Uhr (Training II + Cardio III)	6 Tabs. 6 Kapseln 4 Kapseln	AMINOTROPIN CARNI-LIQ 300 LIPODEX
21.30 Uhr	250 g/ 300 g 100 g	Hühnchen/ Tilapia Reiskekse
24.30 Uhr	250 g/ 300 g 100 g ggf. 250 g	Hühnchen/ Tilapia Reiskekse Brokkoli