

Ernährungsplan von ALL STARS Athlet Marco Kirsebauer

07:00 Uhr	150 g Haferflocken 60 g ISO-TECH 94 AMINOTROPIN
10:00 Uhr	250 g Hühnchen 125 g Reis
12:00 Uhr (Nach dem Training)	70 g ISO-TECH 94 L-GLUTAMIN DRINK BCAA 4000
15:00 Uhr	250 g Hühnchen 150 g Nudeln Salat
18:00 Uhr	250 Hühnchen 125 g Reis Salat
21:00 Uhr	300 g Steak Salat
23:00 Uhr	60 g ISO-TECH 94 AMINOTROPIN