

Offseason Diät-Plan von ALL STARS Athlet Peter Baers

8:00 Uhr	200 g Entrahmte Milch 30 g WHEY-PLEX 2 große Bananen
10:00 Uhr	Rührei aus 5 Volleiern mit Röstzwiebeln
12:30 Uhr	100 g Reis (Trockengewicht) 170 g Ananasstückchen
15:00 Uhr	250 g Brokkoli oder Blumenkohl 150 g Hähnchenbrustfilet 10g Walnussöl
17:00 Uhr	PRO-PLEX Protein Bar 35 g 3 Reiswaffeln mit Schokoüberzug
17:30 Uhr	40 g INTENSITY NO-X in Wasser
18:00 Uhr	1 Apfel TRAINING
20:00 Uhr	50 g TRI-PLEX XT in Wasser 1 große Banane
21:00 Uhr	125 g Hähnchenbrustfilet 125 g Reis (Trockengewicht) 200 g Kaisergemüse
23:00 Uhr	100g Hähnchenbrustfilet mit 50 g Diätketchup 10 Reiswaffeln mit Hähnchenbrustfilet-Scheibchen und Diätmarmelade

257 g Protein, 540 g Kohlenhydrate, 75 g Fett und 3900 kcal

Flüssigkeitszufuhr = ca. 5-6 Liter pro Tag