

Wettkampfvorbereitung von ALL STARS Athlet Peter Baers

8:00 Uhr	1 Banane 40 g ISO-TECH 94 in Wasser
10:00 Uhr	Rührei aus 4 Volleiern
12:30 Uhr	250 g Brokkoli oder Blumenkohl 150 g Hähnchenbrustfilet 5 g Walnussöl
15:00 Uhr	100 g Reis (Trockengewicht) 160 g Geschälte Tomaten kleingeschnitten
17:00 Uhr	150 g Hähnchenbrustfilet 3 Reiswaffeln
18:00 Uhr	TRAINING
20:00 Uhr	40 g ISO-TECH 94 in Wasser 1 Apfel
21:00 Uhr	125 g Hähnchenbrustfilet gebraten 125 g Reis (Trockengewicht) 200 g Kaisergemüse
23:00 Uhr	150 g Hähnchenbrustfilet 100 g Reis (Trockengewicht) 160 g Geschälte Tomaten kleingeschnitten

280 g Protein, 330 g Kohlenhydrate, 45 g Fett und 2900 kcal

Flüssigkeitszufuhr = ca. 8-9 Liter pro Tag