

Ernährungsplan von ALL STARS Athlet Marco Kirsebauer

07:00 Uhr:	80 g Haferflocken 80 g ISO-TECH 94 10 g L-GLUTAMIN 6 AMINOTROPIN
10:00 Uhr:	300 g Hühnchen und 80 g Reis
Vor dem Training:	LIPODEX BCAA 4000 INTENSITY NO-X
Während des Trainings:	LIPORUSH AMINO PRO VOLU-TECH
Nach dem Training:	80 g ISO-TECH 94 10 g L-GLUTAMIN 10 g KREATIN BCAA 4000
15:00 Uhr:	300 g Hühnchen und Salat
18:00 Uhr:	300 g Fisch und Salat
21:00 Uhr:	300 g Steak und Salat
23:00 Uhr:	80 g ISO-TECH 94 10 g L-GLUTAMIN 6 ALPHA AMINO P.M.

Samstag ist mein „Schummeltag“, da darf ich essen was ich möchte!