



BEISPIEL- ERNÄHRUNGS- PLÄNE

———— YANNICK BURGHEIM ————



WILLKOMMEN

HERZLICH WILLKOMMEN

In diesem Guide möchte ich dir verschiedene Beispiel-Ernährungspläne mit an die Hand geben, damit du eine Idee hast, wie du deine Ernährung am einfachsten umsetzen kannst.

Dein Coach Yannick



DIE PLÄNE

MANN 80KG 8% KÖRPERFETT

7:00 Aufwachen

1/4 TL Salz + Limettensaft + Wasser

7:30 Frühstück

6 Rühreier mit Butter angebraten

10:00 Snack

1 Handvoll Nüsse

13:00 Frühstück

300g Steak mit Bohnen

16:30 PWO Shake

100g Whey Shake + 80g Maltodextrin

18:00 Abendessen

300g gebratene Hähnchenbrust mit 250g Reis

21:00 Pre-Bed-Snack

Haferflocken mit Reisprotein

FRAU 60KG 14% KÖRPERFETT

7:00 Aufwachen

1/4 TL Salz + Limettensaft + Wasser

7:30 Frühstück

5 Rühreier mit Butter angebraten

10:00 Snack

1 Handvoll Nüsse & 1 gekochtes Ei

13:00 Frühstück

200g Steak mit Bohnen

16:30 PWO Shake

50g Whey Shake + 2 Bananen / 40g
Maltodextrin

18:00 Abendessen

200g gebratene Hähnchenbrust mit 125g
Reis

21:00 Pre-Bed-Snack

Protein-Milchreis mit Apfelmus

MANN 90KG 13% KÖRPERFETT

7:00 Aufwachen

1/4 TL Salz + Limettensaft + Wasser

7:30 Frühstück

250g Steak & Handvoll Nüsse

10:00 Snack

2 gekochte Eier

13:00 Frühstück

300g Lachs mit Grillgemüse

16:30 PWO Shake

Ziegen-Whey Shake

18:00 Abendessen

300g gebratene Dorade & gedämpften
Gemüse

21:00 Pre-Bed-Snack

1 Handvoll Erdbeeren & 250g 20% Quark

FRAU 75KG 23% KÖRPERFETT

7:00 Aufwachen

1/4 TL Salz + Limettensaft + Wasser

7:30 Frühstück

500g 20% Quark mit Beeren

10:00 Snack

Schale Himbeeren & Körniger Frischkäse

13:00 Frühstück

200g Lachs mit Grillgemüse

16:30 PWO Shake

50g Ziegen-Whey Shake

18:00 Abendessen

200g gebratene Dorade & gedämpften
Gemüse

21:00 Pre-Bed-Snack

1 Handvoll TK-Beeren & 250g Skyr

MANN 80KG 20% KÖRPERFETT

7:00 Aufwachen

1/4 TL Salz + Limettensaft + Wasser

7:30 Frühstück

200g Stremellachs

10:00 Snack

2 gekochte Eier

13:00 Frühstück

Salat mit 300g Hähnchenbrust & Avocado

16:30 PWO Shake

Reisprotein Shake

18:00 Abendessen

300g gebratene Garnelen & Grillgemüse

21:00 Pre-Bed-Snack

1 Handvoll Beeren & 125g Ziegenjoghurt

FRAU 75KG 30% KÖRPERFETT

7:00 Aufwachen

1/4 TL Salz + Limettensaft + Wasser

7:30 Frühstück

200g Stremellachs

10:00 Snack

2 gekochte Eier

13:00 Frühstück

Salat mit 300g Tunfisch & Avocado

16:30 PWO Shake

Reisprotein Shake

18:00 Abendessen

200g Hähnchen & Grillgemüse

21:00 Pre-Bed-Snack

1 Handvoll Beeren & 125g Ziegenjoghurt

HAST DU NOCH FRAGEN? DANN SCHREIBE MIR!

Wenn du eine Frage hast, dann schreibe mir gerne eine Nachricht bei Instagram und ich werde dir so schnell wie möglich antworten!



@COACHYANNICKBURGHEIM

