

Aufbau ist angesagt. Welcher Monat eignet sich dazu besser als der Dezember. Im folgenden wollen wir euch einen proteinreichen, aber dennoch kohlenhydratangereicherten Ernährungsplan (viel Obst und Gemüse) aufzeigen, mit dem Ihr effektiv und schnell AUFBAUEN könnt ohne Fett an den Hüften einzulagern. Der Plan ist für einen normal schnellen Stoffwechsel ausgelegt.

#### Frühstück

- >100 g Müsli
- >1 Messlöffel High Protein Schoko-Pulver (10 g)
- >200 ml fettarme (0,5%) Milch
- >1 mittelgroßer Apfel (ca. 100 g)

#### Zwischenmahlzeit

- >250 g Magerquark
- >1 Messlöffel High Protein Schoko-Pulver (10 g)
- >1-2 Essl. fettarme (0,5%) Milch
- >½ Apfel
- >½ Banane
- >½ Orange
- >1 Kiwi

#### Mittagessen

- >50 g Reis
- >150 g Thunfisch (im eigenen Saft)
- >100 g Erbsen- Karottengemisch
- >Kleiner Protein-Shake (2 Messlöffel (20 g) High Protein Pulver auf 200 ml fettarme (0,5%) Milch)

#### Zwischenmahlzeit

- >250 g Magerquark
- >1 Messlöffel High Protein Schoko-Pulver (10 g)
- >1-2 Essl. fettarme (0,5%) Milch
- >½ Apfel
- >½ Banane
- >½ Orange
- >1 Kiwi

#### Abendessen

- >150 g Putensteak
- >1/2 Kopf Grüner Salat
- >1 Tomate
- >1/2 Salat-Gurke
- >1 grüne Paprika
- >Essig, Salz, Pfeffer, Salat-Kräutermischung, etwas Süßstoff
- >Handvoll Haselnüsse

#### Betthupferl

- >Protein-Shake (3 Messlöffel (30 g) High Protein Pulver auf 300 ml fettarme (0,5%) Milch)