



DEIN Qi²- TAGESPLAN

ZUR MUSKELDEFINITION





DEIN Qi² TAGES-ERNÄHRUNGSPLAN ZUR MUSKELDEFINITION

UNSERE ALLTAGSTIPPS FÜR DICH

- Iss keine Lebensmittel, die dir nicht schmecken. Suche Alternativen nach deinem Geschmack.
- Checke deine Erfolge in regelmäßigen Abständen. So kannst du deine Ernährung immer wieder anpassen.
- Koche selbst, so weißt du genau, was auf den Tisch kommt.
- Achte darauf, rund um deine Sporteinheiten gut versorgt zu sein und plane auch diese Snacks genau ein.
- Trink ausreichend Wasser oder kalorienarme Getränke.
- Nimm die überwiegende Menge an Kohlenhydraten nach deinem Training zu dir.
- Baue einen Meal-Prep-Nachmittag in deine Woche ein, um Zeit zu sparen.
- Koche „Basics“ in höheren Mengen und kombiniere sie mit unterschiedlichen Saucen, Beilagen und Co. So sparst du Zeit.
- Nutze Apps, mit deren Hilfe du die Nährwerte deiner Mahlzeiten einfach tracken kannst.

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN



TAGESBEISPIEL

Gesamtkalorienanzahl: 2540 kcal

155g Kohlenhydrate

226g Protein

115g Fett

	Mahlzeit	Zutaten	Nährwerte
Frühstück	3 Protein-Pancakes mit Mandarinen** 1 Glas Qi² Leicht und Spritzig Apfel-Kirsch-Holunder* 1 Vollkornbrot mit Avocado-Creme	30g Qi² WOMAN Protein-Shake Vanille* 250g Magerquark 3 Eier (S) ½ TL Backpulver 50g Mandarinen Zimt Süßstoff 1 Scheibe Vollkornbrot ½ Avocado Salz & Pfeffer Knoblauchpulver	726 Kilokalorien 51g Kohlenhydrate 69g Protein 26g Fett
Zwischensnack	Pre-Workout: Qi² PRO BCAA-Drink* Post-Workout: Qi² PRO Whey-Shake Schokolade*	BCAA Drink Whey-Shake 300ml fettarme Milch	296 Kilokalorien 18g Kohlenhydrate 33g Protein 7g Fett

*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! www.qi-2.com/shop

**Dieses Rezept findest du unter: www.qi-2.com/wissen/fitness-rezepte



TAGESBEISPIEL

Gesamtkalorienanzahl: 2540 kcal

155g Kohlenhydrate

226g Protein

115g Fett

	Mahlzeit	Zutaten	Nährwerte
Mittag	Blumenkohlcurry mit Erbsen, Hähnchenbrust auf Vollkornreis 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Orangenscheibe und Minze	250g Blumenkohl 1 Hähnchenbrustfilet 100g Vollkorneis, gekocht 50g fettarmer Joghurt 50g Erbsen 1 EL Olivenöl Gemüsebrühe, Gewürze, Korianderblätter	612 Kilokalorien 54g Kohlenhydrate 38g Protein 21g Fett
Zwischensnack	Paprika-Feta-Salat mit Sonnenblumenkernen und Chili 1 Glas Qi² Leicht und Spritzig Birne-Passionsfrucht*	1 Fetakäse 1 Paprika, rot ½ Zwiebel 1 EL Sonnenblumenkerne 1 EL Olivenöl Chili & Petersilie	656 Kilokalorien 20g Kohlenhydrate 50g Protein 41g Fett
Abendbrot	Tartar-Steak mit mediterranem Gemüse und Quark-Dip 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheibe und Eis	125g Rindertartar 30g Quark (30%) 1 Zwiebel ½ Zucchini 4 Tomaten 1 EL Öl Pfeffer, Salz Paprikapulver, Petersilie & Oregano	250 Kilokalorien 12g Kohlenhydrate 36g Protein 20g Fett

*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! www.qi-2.com/shop

**Dieses Rezept findest du unter: www.qi-2.com/wissen/fitness-rezepte



UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN ZUM PLAN MUSKELDEFINITION AUF EINEN BLICK

MINERALWASSER



13,6mg Magnesium
72,1mg Calcium
17,5mg Natrium

PRO BCAA-DRINK



35g BCAAs
Fett & zuckerfrei
Trinkfertig

ERFRISCHUNGS- GETRÄNKE



Kalorienarm
Fettfrei
Vegan
Trinkfertig

PRO WHEY PROTEIN SHAKE



Proteinreich (77g)
Glutenfrei

WOMAN PROTEIN- SHAKE



Proteinreich (25g)
Zuckerfrei
Fettarm
Glutenfrei

LASS DICH BERATEN



ANTWORTEN AUF DEINE FRAGEN

Coach Cliff unterstützt dich in deiner täglichen Ernährung und bei der Verwirklichung deiner individuellen Trainingsziele!

Besuch ihn auf: <https://qi-2.com/de/coach/>

*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! www.qi-2.com/shop

**Dieses Rezept findest du unter: www.qi-2.com/wissen/fitness-rezepte