



DEIN Qi²- WOCHENPLAN

ZUR MUSKELDEFINITION





DEIN Qi² WOCHEN-ERNÄHRUNGSPLAN ZUR MUSKELDEFINITION

TAKE-HOME-MESSAGE

- Sport ist neben der passenden Ernährung weiterhin wichtig. Behalte dein Training bei!
- Ergänze vor und nach deinem Workout die passende Sportnahrung, um deinen Körper optimal zu unterstützen.
- Falls du deinen neuen Gesamtenergiebedarf noch nicht kennst, dann berechne deinen Energiebedarf jetzt ganz einfach mit unserem Kalorienrechner. [Hier geht's zum Kalorienrechner!](#)

Qi² GETRÄNKE-TIPPS ZUM SELBST MACHEN

- Wasser lässt sich wunderbar mit Kräutern, Früchten und daraus gepresstem Saft aufpeppen
- Leichte, kalorienarme Erfrischungsgetränke findest du in unserem Online-Shop unter: www.qi-2.com/shop

UNSERE IDEEN

- Minze (Pfefferminze, Nana-Minze, marokkanische Minze...)
- Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Zitronengras, Rosmarin, Thai-Basilikum
- Spritzer Zitrusfrucht oder Fruchtscheiben (Orange, Limette, Zitrone, Grapefruit, Kumquat...)
- Beeren (Heidelbeere, Brombeere, Johannisbeeren, Himbeere, Erdbeeren...)



EINE WOCHE VOLLER GENUSS

2600 Kcal/ Tag

	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
Montag (Trainingstag)	<p>3 Protein-Pancakes mit Mandarinen**</p> <p>1 Glas Leicht und Spritzig Apfel-Kirsch-Holunder*</p> <p>1 Vollkornbrot mit Avocado-Creme und Schnittlauch</p>	<p>Pre-Workout: Qi² BCAA-Drink*</p> <p>Post-Workout: Qi² PRO Whey-Protein- Shake Schokolade*</p>	<p>Blumenkohlcurry mit Erbsen, Hähnchenbrust auf Vollkornreis</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Orangenscheibe und Minze</p>	<p>Paprika-Feta-Salat mit Sonnenblumenkernen und Chili</p> <p>1 Glas Qi² Leicht und Spritzig Birne-Passionsfrucht*</p>	<p>Tartar-Steak mit mediterranem Gemüse und Quark-Dip</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheibe und Eis</p>	<p>2540 kcal 155g KH 226g P 115g F</p>
Dienstag	<p>3 Rührei mit Speck und frischen Champignons</p> <p>1 Tasse Kaffee</p>	<p>Kichererbsen-Salat mit Rucola und Tomaten</p> <p>Qi² WOMAN Protein-Drink Vanille*</p>	<p>One-Pot Linsensuppe mit Wiener Würstchen</p> <p>1 Glas Qi² Erfrischungsgetränk Apfel-Kirsch-Holunder*</p>	<p>Kleiner Obstsalat mit Mandelsplitter</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser * mit Minze</p>	<p>Fruchtige Gazpacho mit Mozzarella</p> <p>Bunter Hähnchen-Wrap mit Joghurtdressing</p> <p>Qi² PRO Casein-Protein Shake*</p>	<p>2623 kcal 170g KH 184g P 124g F</p>
Mittwoch (Trainingstag)	<p>Warmes Vanille-Quark-Soufflé mit Orangensauce</p> <p>1 Tasse schwarzer Tee mit Zitrone</p>	<p>Hand voll Nüsse</p> <p>Grüner Gurkensalat</p>	<p>Großer Kichererbsen-Räuchertofu-Salat mit Sojabohnen, grünen Bohnen und Avocado</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Minze</p>	<p>Pre-Workout: Qi² Trainingsbooster Beast-Code*</p> <p>Post-Workout: Qi² Whey-Isolat-Drink Tropical* und eine Banane</p>	<p>Shakshuka mit Vollkorn-Fladenbrot dazu ein gegrillter Hähnchenburst-Auberginen-Spieß</p> <p>Qi² Casein Protein-Shake Schokolade*</p>	<p>2585 kcal 175g KH 199 P 109 F</p>

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

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



	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
Donnerstag	Vollkornbrötchen mit Kochkäse und Zwiebeln Qi² PRO Whey-Protein-Shake Erdbeere*	Qi² Beefsticks* Qi² Protein-Coffee*	Low-Carb Carbonara mit Parmesan Bunter Salat mit Essig-Öl-Dressing und Brunnenkresse 1 Glas selbstgemachter Zitronen-Eistee	Qi² PRO Big Crunch* Fettarmer Joghurt mit Blaubeeren, Banane gehackten Paranüssen 1 Tasse Kaffee	Mexikanische Hackfleisch-Gemüsepfanne mit Kidneybohnen 1 Glas Qi² Mineralwasser*	2545 kcal 166g KH 204g P 117g F
Freitag	Qi² Overnight-Oats mit Früchten** Qi² Himbeer-Eiweiß-Shake**	Paprika- Sellerie-Sticks mit Kräuterquark-Dip 1 Glas Qi² Erfrischungsgetränk Birne-Passionsfrucht*	Fittata mit Garnelen und Frühlingzwiebeln 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Orangenscheibe und Minze	Qi² PRO 4-C-Protein Shake Schokolade*	2 mediterrane stuffed Tomatoes mit Quinoa, Artischocke, Oliven und Fetakäse 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limette und Eis	2585 kcal 166g KH 211g P 112g F
Samstag (Trainingstag)	3 Qi² Protein-Waffeln mit Erdbeeren** Qi² Protein-Coffee*	PRO Whey-Isolat Shake Orange* Vollkornknäckebrot mit Lachs und grüner Gurke Qi² WOMAN 27% Protein-Riegel Crispy Schoko-Erdnuss *	Hackbällchen Toskana in Tomaten-Mozzarella-soße und Vollkornreis 1 Glas Qi² Mineralwasser*	Pre-Workout: Qi² MAN Creatin-Pulver-Drink* Post-Workout: Qi² PRO EAA-Drink Apfel*	Zucchini-Parmesan-Puffer mit Joghurt-Quark-Dipp und griechischem Salat 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheiben	2567 kcal 117g KH 247g P 113g F

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

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



	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
Sonntag	Körniger Frischkäse mit bunter Paprika, Schnittlauch Qi² WOMAN Protein Drink Vanille* 1 Tasse Früchtetee	Humus mit Gurke, Karotten Qi² Fitness-Shake**	Green Bowl mit Ei, Vollkornreis, Spargel, Brokkoli und Shiitake-Pilze und Qi² Beefsnack-Topping* 1 Glas Qi² Mineralwasser*	1 Stück Qi² Protein Brownie mit Himbeeren** 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenverbene	Orientalisches Lamm an Thymian-Kartoffelspalten mit Granatapfelkernen Qi² Protein-Cracker* 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limettensaft	2539kcal 158g KH 197g P 118g F

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

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



UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN FÜR DICH

UNSERE GETRÄNKE

PRO BCAA-DRINK



7g BCAAs
Ohne Zucker & Fett
glutenfrei
Kalorienarm
Trinkfertig

PRO WHEY-ISOLAT DRINK



Frei von Zucker & Fett
Proteinreich (30g)
Trinkfertig

ERFRISCHUNGSGETRÄNKE



Kalorienarm
Fettfrei
Vegan
Trinkfertig

PROTEIN-DRINKS



Proteinreich (25g)
Zuckerarm
Glutenfrei
Trinkfertig

PRO EAA-DRINK



11,35g EAAs
Ohne Zucker & Fett
Laktosefrei
Vegan
Trinkfertig

MINERALWASSER



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

WOMAN PROTEIN-SHAKE



Proteinreich (25g)
Zuckerfrei
Fettarm

PRO WHEY PROTEIN SHAKE



Proteinreich (33g)
Glutenfrei

PRO CASEIN-PROTEIN-SHAKE



Proteinreich (21g)
Fettarm
Zuckerfrei

MAN PROTEIN-SHAKE



Proteinreich (23g)
Zuckerarm
Glutenfrei

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

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



UNSERE SNACKS

BEEF-STICK



Proteinreich (41%)
Soja-, laktose- &
zuckerfrei

PROTEIN-COFFEE



Proteinreich (25g)
Fettfrei
Trinkfertig

PROTEIN-CRACKER



Proteinreich (16g)
Zuckerarm
Ballaststoffquelle

BEEF-SNACK



Proteinreich (40%)
Soja-, laktose- &
zuckerfrei

UNSER CREATIN

CREATIN PULVER



3g Kreatin
Vegan
Zucker- & fettfrei

UNSERE RIEGEL

WOMAN 27% PROTEIN-RIEGEL



Proteinreich (9,5g)
Zuckerarm
Ballaststoffreich

PRO BIG CRUNCH



Proteinreich (23g)
Zuckerarm
Glutenfrei

UNSER BOOSTER



200mg Koffein
2g L-Arginin
6g L-Citrullin
Frei von Zucker & Fett

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

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