



DEIN Qi²- TAGESPLAN

ZUM MUSKELAUFBAU





DER Qi² TAGES-ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DEN MUSKELAUFBAU

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.
- Nimm alle 2-3 Stunden eine Mahlzeit zu dir.
- 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.
- Baue einen Meal-Prep-Nachmittag in deine Woche ein, um Zeit zu sparen.
- Koche kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Reis, Nudeln und Kartoffeln in größeren Mengen vor und kombiniere diese „Basics“ dann mit unterschiedlichen Saucen, Beilagen und Co. So sparst du Zeit.
- Cheat-Meals sind aufgrund deiner hohen Kalorienanzahl erlaubt, versuch diese aber möglichst auszugleichen.
- Nutze Apps, mit deren Hilfe du die Nährwerte deiner Mahlzeiten einfach tracken kannst.

PLAZU FÜR DEINE NOTIZEN



TAGESBEISPIEL

Gesamtkalorienanzahl: 3170 kcal

330g Kohlenhydrate

214g Protein

98g Fett

	Mahlzeit	Zutaten	Nährwerte
Frühstück	2 Vollkornbrot­scheiben mit Frühlingszwiebelquark, Putenbrustfilet & Ei 1 Banane 1 Qi² Protein-Coffee Latte Macchiato* 1 Glas Schwarztee	2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben Putenbrustfilet 1 Ei Banane 20g Magerquark Schnittlauch Gewürze Schwarztee	635 Kilokalorien 79g Kohlenhydrate 50g Protein 11g Fett
Zwischensnack	Qi² Eiweißshake Strawberry Sensation** Qi² MAN Oatcake Schokolade*	150ml fettarme Milch 15g Qi² PRO Whey Protein Shake* (Erdbeere) 15g Walnüsse 75g Naturjoghurt 1,5% 25g Erdbeeren Eis	780 Kilokalorien 78g Kohlenhydrate 40g Protein 33g Fett
Mittag	Rinderfilet mit Mandelbrokkoli, Süßkartoffelspalten Rosmarin-Magerquark-Dip 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Orangenscheibe und Minze	200g Rinderfilet, mager 200g Süßkartoffeln 150g Brokkoli 150g Magerquark 1 EL Mandelsplitter 1 TL Rapsöl Salz, Pfeffer & 1 Rosmarinzweig	703 Kilokalorien 60g Kohlenhydrate 71g Protein 16g 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: 3170 kcal

330g Kohlenhydrate

214g Protein

98g Fett

	Mahlzeit	Zutaten	Nährwerte
Zwischensnack	Griechischer Salat mit Thunfisch und Schafskäse 1 Glas Qi ² Erfrischungsgetränk Birne-Passionsfrucht*	100g Thunfisch im Eigensaft 100g Schafs-Fetakäse 100g Tomaten 30g Zwiebel 3 EL Oliven 1 TL Balsamico Salz Pfeffer Kräuter	463 Kilokalorien 12g Kohlenhydrate 43g Protein 30g Fett
Abendbrot	One Pot Pasta all´arrabbiata 1 Glas Qi ² Mineralwasser* mit Limette und Eis	150g Vollkornnudeln (roh) 300g Tomaten 150ml Gemüsebrühe 30 Zwiebel 1 TL Olivenöl Gewürze Kräuter Chili	589 Kilokalorien 101g Kohlenhydrate 23g Protein 8g 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 AUF EINEN BLICK

MINERALWASSER



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

PROTEIN-COFFEE



Proteinreich (25g)
Fettfrei
Trinkfertig

ERFRISCHUNGS- GETRÄNKE



Kalorienarm
Fettfrei
Vegan
Trinkfertig

PRO WHEY PROTEIN SHAKE



Proteinreich (77g)
Glutenfrei

MAN OATCAKE



398 kcal
62g Kohlenhydrate
Laktosefrei

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