



# DEIN Qi<sup>2</sup>-WOCHENPLAN

ZUM MUSKELAUFBAU





# DEIN Qi<sup>2</sup> WOCHEN-ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DEN MUSKELAUFBAU

## TAKE-HOME-MESSAGES

- Sport ist neben der passenden Ernährung für dein Ziel essenziell! Baue deshalb auch das nötige Training in deinen Wochenplan ein!
- Ergänze vor und nach deinem Workout die passende Sportnahrung.
- Falls du deinen Gesamtenergiebedarf noch nicht kennst, oder deine wöchentlichen Sporteinheiten noch nicht in deine Berechnung einbezogen hast, dann berechne deinen Energiebedarf jetzt ganz einfach mit unserem Kalorienrechner. [Hier geht's zum Kalorienrechner!](#)
- Wenn du an einem Tag etwas mehr Kalorien zu dir nimmst, ist das kein Problem. Gleiche es an einem anderen Wochentag wieder aus.
- Auch das Verhältnis der Nährstoffe kann von Tag zu Tag etwas variieren. Wichtig ist nur, dass du trotzdem im Rahmen bleibst und eventuelle Defizite in den anderen Wochentagen unbedingt ausgleichst.

## Qi<sup>2</sup> GETRÄNKE-TIPPS ZUM SELBST MACHEN

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

**3100 Kcal/ Tag**

	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
<b>Montag (Trainingstag)</b>	<p>2 Rühreier mit 2 Scheiben Vollkornbrot, Tomate und 1 Scheibe Gouda (light)</p> <p>Qi² WOMAN Protein-Drink Vanille*</p> <p>1 Tasse Früchtetee</p>	<p>Schwarzenegger-Proteindrink**</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser*</p>	<p>Hähnchenbrustfilet mit Spinat, großer Ofenkartoffel, Joghurt-Dip und Qi² Protein-Cracker*-Topping</p> <p>1 Glas Mineralwasser* mit Himbeeren und Eis</p>	<p>Körniger Frischkäse mit grüner Gurke, Petersilie und Chiliflocken</p> <p>Dazu 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen</p> <p><b>Pre-Workout:</b> Qi² BCAA-Drink*</p> <p><b>Post-Workout:</b> Qi² MAN Oatcake Ananas-Kokos*</p>	<p>Indischen Linsencurry mit Vollkorn-Fladenbrot und Vollkornreis</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limettensaft und Orangenscheibe</p>	<p>3144 kcal 373g KH 216g P 78g F</p>
<b>Dienstag</b>	<p>Overnight Oats* mit Himbeeren, Weintrauben und Big-Crunch Erdnuss-Schoko-Crisp* Topping</p> <p>1 Tasse Kaffee</p>	<p>Vollkornbrot mit Humus und Radieschen</p> <p>Qi²Beefsticks*</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser *</p>	<p>Chili con Carne mit Kidneybohnen und Vollkornreis</p> <p>1 Glas Qi² Erfrischungsgetränk Apfel-Kirsch-Holunder*</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser * mit Minze</p>	<p>3 Rieswaffeln mit Bananenscheiben</p> <p>MAN Protein-Riegel*</p>	<p>3 Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Schnittlauch-Magerquark und Salatbeilage</p> <p>Casein-Protein-Shake Schoko*</p> <p>1 Glas Kräutertee</p>	<p>3096 kcal 336g KH 207 P 97g F</p>

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)



	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
Mittwoch	<p>Vanille-Protein-Milchreis mit Zimt und frischen Erdbeeren</p> <p>Qi² WOMAN 27% Protein-Riegel Crispy Erdbeere*</p> <p>1 Glas Schwarztee mit Zitrone</p>	<p>Mango-Kiwi-Salat mit Cashew-Nüssen</p> <p>Qi² PRO Protein-Drink Schoko-Banane*</p>	<p>3 große Falafel mit gegrillter Aubergine und rotem Bohnenpüree</p> <p>1 Glas Qi² Erfrischungsgetränk Apfel-Kirsch-Holunder*</p>	<p>1 Stück saftiger Qi² Karottenkuchen**</p> <p>Magerquarkspeise mit Brombeer-Bananenpüree und Chiasamen</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser*</p>	<p>Rosmarin-Zitronen Zander in Pankomehl-Panade mit Kartoffelspalten und Romanesco</p> <p>Kleines Müsli mit fettarmer Milch</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser*</p>	<p>3107 kcal 321g KH 236g P 86g F</p>
Donnerstag (Trainingstag)	<p>4 Qi² Protein-Apfel-Pancakes** mit Apfelmus</p> <p>1 schwarzer Kaffee</p>	<p>2 Qi² Energiekugeln</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit einem Spritzer Grapefruitsaft</p>	<p>Vollkorn-Nudelauflauf mit Hackfleisch, Paprika und Hirtenkäse</p> <p>1 Tasse grüner Tee</p>	<p><b>Pre-Workout:</b> Energy-Shot</p> <p><b>Post-Workout:</b> Qi² PRO Whey-Shake Vanille*</p>	<p>Berglinseneintopf mit Räuchertofu und 1 Scheibe Roggenmischbrot</p> <p>Qi²-Protein-Cracker*</p>	<p>3001 kcal 280g KH 222 P 96 F</p>
Freitag	<p>2 Vollkornbrotstücken mit Frühlingzwiebelquark, Putenbrustfilet &amp; Ei</p> <p>1 Banane</p> <p>1 Qi² Protein-Coffee*</p>	<p>Qi² Eiweißshake Strawberry Sensation**</p> <p>Qi² MAN Oatcake Schokolade*</p>	<p>Rinderfilet mit Mandelbrokkoli, Süßkartoffelspalten Rosmarin-Magerquark-Dip</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Orangenscheibe und Minze</p>	<p>Griechischer Salat mit Thunfisch und Schafskäse</p> <p>1 Glas Qi² Erfrischungsgetränk Birne-Passionsfrucht*</p>	<p>One Pot Pasta all'arrabbiata</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limette und Eis</p>	<p>3170 kcal 330g KH 214g P 98g Fett</p>

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)



	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot	Nährwerte
<b>Samstag (Trainingstag)</b>	<p>Kleiner fettarmer Joghurt mit Walnüssen, Haferflocken und etwas Honig</p> <p>Vollkornbrötchen mit Salatblatt, Harzer Käse und Kräuter-Magerquark</p> <p>Qi² Protein-Coffee*</p>	<p>Qi² MAN Oatcake Cranberry*</p> <p>Qi² WOMAN Protein-Shake Vanille*</p>	<p>Omelette gefüllt mit Kartoffeln, Zwiebel und mageren Schinkenwürfeln</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Himbeeren</p>	<p>Kichererbsensalat</p> <p><b>Pre-Workout:</b> Qi² MAN Creatin-Pulver-Drink*</p> <p><b>Post-Workout:</b> Qi² PRO EAA-Drink Apfel*</p>	<p>2 Vollkorn-Wraps mit Reis-Räucherlachs-Füllung, Krautsalat und Joghurt-Minz-Dressing</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Orangenscheiben</p>	<p>3070kcal 369g KH 193g P 81g F</p>
<b>Sonntag</b>	<p>Vollkorn-Sandwich mit Kochschinken, Ei, Rucola und Büffelmozzarella</p> <p>Kleine Portion Porridge mit heißen Kirschen</p> <p>1 Tasse Früchtetee</p>	<p>Qi² Beefsnack*</p> <p>Qi² Fitness-Smoothie**</p>	<p>Champignon-Risotto</p> <p>Qi² PRO Whey Isolat-Drink Schwarze Johannisbeere*</p> <p>1 Glas Eistee (schwarzer Tee, Zitrone, Eis)</p>	<p>1 Stück Qi² Protein-Käsekuchen**</p> <p>Qi² Protein-Coffee*</p>	<p>Großer italienischer Nudelsalat mit Putenschinken, Pinienkernen, Rucola und getrockneten Tomaten</p> <p>1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limettensaft</p>	<p>3075kcal 392g KH 185g p 75g F</p>

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://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

#### ERFRISCHUNGS-GETRÄNKE



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 SHAKE



Proteinreich (33g)  
Glutenfrei

#### PRO CASEIN-SHAKE



Proteinreich (21g)  
Fettarm  
Zuckerfrei

#### PRO PROTEIN-DRINK



Proteinreich (50g)  
7,1 BCAAs  
Fettarm

#### MAN PROTEIN-SHAKE



Proteinreich (23g)  
Zuckerarm  
Glutenfrei

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi<sup>2</sup> Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)



## UNSERE SNACKS

### BEEFSTICK



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

### PROTEIN- COFFEE



Proteinreich (25g)  
Fettfrei  
Trinkfertig

### PROTEIN- CRACKER



Proteinreich (16g)  
Zuckerarm  
Ballaststoffquelle

### BEEFSNACK



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

## UNSER PULVER

### CREATIN PULVER



3g Kreatin  
Vegan  
Zucker- & fettfrei

## UNSERE RIEGEL

### PRO BIG CRUNCH



Proteinreich (23g)  
Zuckerarm  
Glutenfrei

### MAN PROTEIN- RIEGEL



Proteinreich (15g)  
Glutenfrei

### 27 % PROTEIN- RIEGEL



Proteinreich (9,5g)  
Ballaststoffreich  
Zuckerarm

### OATCAKE



398kcal  
62g Kohlenhydrate  
Laktosefrei

## UNSER SHOT

### PRO ENERGY-SHOT



160mg Koffein  
1000mg Taurin  
8mg Niacin

\*Dieses Produkt kannst du bequem im Qi² Onlineshop kaufen! [www.qi-2.com/shop](http://www.qi-2.com/shop)

\*\* Dieses Rezept findest du unter: [www.qi-2.com/fitness-rezepte](http://www.qi-2.com/fitness-rezepte)