

Qi²-ERNÄHRUNGSPLAN

FÜR AUSDAUERSPORTLER





Qi² WOCHENPLAN FÜR AUSDAUERSPORTLER

TAKE-HOME-MESSAGE

- Egal, welches Ziel du mit deinem Ernährungsplan verfolgst, eine ausgewogene Ernährung ist das A&O.
- Iss ausreichend und regelmäßig, so bist du zu jeder Tageszeit ideall versorgt.
- Ergänze rund um dein Workout die passende Sportnahrung, um dich optimal zu unterstützen.

TRINKEN NICHT VERGESSEN

- Ausreichend trinken ist wichtig! Vergiss deshalb nicht auch Getränke in deinen Plan zu integrieren.
- Im Alltag sind kalorienarme Getränke und Wasser am besten.
- Wasser ist dir zu langweilig? Dann peppe es mit Kräutern und Früchten auf!
- Getränke für all deine Fitness-Bedürfnisse findest du in unserem Online-Shop unter: www.qi-2.com/shop

UNSERE Qi² LIEBLINGSREZEPTE AUS DEM BEISPIEL-WOCHENPLAN

- In unserem Beispielplan findest du unter anderem Mahlzeiten aus unserer Fitness-Rezeptsammlung.
- Alle Informationen über die dazugehörigen Zutaten, Zubereitung bis hin zu den Nährwerten findest du unter: <https://www.qi-2.com/de/wissen/fitness-rezepte/>



EINE WOCHE VOLLER GESUSS

3000 kcal/ Tag

	Frühstück	Snack 1	Mittag	Snack 2	Abendbrot
Montag	1 Stück Qi² Karottenkuchen* mit Mandelmus-Überzug 1 Tasse schwarzer Kaffee	Kleiner Obstsalat mit Walnüssen 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Nana-Minze	Kabeljau in Kartoffelkruste an Eier- Krautsalat 1 Glas Qi² Leicht & Spritzig Birne- Passionsfrucht*	Karottenticks mit Joghurt-Minze-Dip 1 Glas Qi² Mineralwasser*	Grüne Spinat-Lasagne 1 Glas selbstgemachter Pfirsich- Eistee
Dienstag (Trainingstag)	2 Vollkornbrote mit Meerrettichquark & Radieschen 1 Glas frisch gepresster Orangesaft	Vor dem Training: Qi² MAN Oatcake Cranberry-Cashew* Nach dem Training: MAN ISO-Sports Drink Apfel- Cranberry*	Thunfisch-Penne mit bunter Paprika & Lauch 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit etwas Granatapfelsaft	Kleiner Blattsalat mit Öl-Essig- Dressing Qi² Protein-Coffee Latte Macchiato*	Vegetarische Gemüsetaler mit buntem Krautsalat & Kurkuma- Dip 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheibe & Eis
Mittwoch	Kokos-Bananen-Porridge mit roten Beeren 1 Tasse Kaffee mit fettarmer Milch	Selbstgemachter Müsliriegel mit Sanddorn & Aprikose 1 Glas Kräutertee	Putensteak in Sesammantel mit Kartoffelspalten & Tomaten-Salsa 1 Glas Qi² Mineralwasser*	1 Orange Qi² Beef-Sticks* 1 Glas Qi² Mineralwasser*	Lamm-Tajine mit Steckrüben- Kartoffelpüree 1 Glas Früchtetee
Donnerstag	Großes Sandwich mit Ei, Putenbrust & Salat 1 Tasse schwarzer Kaffee	Snackgurken mit Humus 1 Glas Qi² Mineralwasser*	Linsen-Kartoffel-Curry mit Naan- Brot 1 Glas Leicht & Spritzig Apfel- Kirsch-Holunder*	Hand voll Nüsse 1 Glas weißer Tee	Vollkorn-Spagetti mit Jalapeño- Tomatensugo 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Limettensaft

*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
Freitag (Trainingstag)	Qi² Over-Night-Oats** Smoothie aus Kiwi, Beeren, Apfel & Leinsamen	Vor dem Training: Fruchtige Qi² Energiekugeln** Nach dem Training: MAN ISO-Sports Drink Grapefruit- Limette*	Gegrillte Forelle auf Dill-Reissalat & gekühlter Kefir-Zitronen-Sauce 1 Glas Qi² Mineralwasser*	1 Apfel 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenmelisse	Herzhafter Vollkornpfannkuchen mit Feta-Spinat-Füllung 1 Glas selbstgemachter Zitronen-Eistee
Samstag	Rührei mit Chorizo, Tomate & Vollkornbrötchen 1 Tasse Schwarztee	Kleines Avocado-Bruschetta 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Rosmarin	Ofenkürbis mit Kräuter-Schmand Rinderfilet 1 Glas Qi² Mineralwasser*	Kleiner Milchreis mit Zimt & Kardamom Q² Protein-Coffee Latte Macchiato*	Kartoffel-Kokos-Suppe Qi² Beef-Snack* 1 Glas Qi² Mineralwasser* mit Zitronenscheiben
Sonntag	Qi² Protein-Pancakes mit Früchten** 1 Tasse Früchtetee	1 Glas Qi² Leicht & Spritzig Birne-Passionsfrucht*	Zucchini-Risotto mit Parmesanspänen & Thymian 1 Glas selbstgemachter Pfirsich-Eistee	1 Stück Qi² Protein-Käsekuchen** 1 Tasse Kaffee	Herzhafter Hirseauflauf mit Knoblauchhähnchen 1 Glas Tomatensaft mit Kresse & Meersalz

*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

ERFRISCHUNGSGETRÄNK



Kalorienarm
Fettfrei
Vegan

PROTEIN-COFFEIN DRINK



Proteinreich (25g)
Fettfrei
Trinkfertig

MINERALWASSER



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

ISO-SPORTS DRINK



56,5mg Magnesium
160mg Calcium
~90kcal

UNSERE SNACKS

BEEF-SNACK



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

MAN OATCAKE



~390kcal
~62g Kohlenhydrate
laktosefrei

BEEF-STICKS



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

*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