



**NUTRITION**

# **TAGESPLAN**

**FÜR DEN MASSEAUFBAU**



# MASSE-PLAN

## LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

### FRÜHSTÜCK

2 Scheiben Vollkornbrot mit magerer Putenbrust & grüner Gurke, 1 GOLD'S GYM Nutrition Whey-Shake deiner Wahl mit pürierten Früchten, Großes Rührei aus 5 Eiern, GOLD'S GYM Nutrition Omega-3-Caps

### SNACK

GOLD'S GYM Nutrition Masseshake

### MITTAG

Kurzgebratenes 200 g Lachsfilet mit 200 g gedünstetem Mandel-Brokkolibett, 200 g Vollkornnudeln & Joghurt-Minze-Dip dazu ein kleiner bunter Salat

### SNACK

150 g Vollkornhaferflocken mit fettarmer Milch, Quark, Nüssen & Honig

### PRE-WORKOUT SNACK (30 MIN VOR DEM TRAINING)

GOLD'S GYM Nutrition Whey-Isolate-Shake, 1 Banane, GOLD'S GYM Nutrition BCAA Caps & Beast-Code-Shot

### INTRA WORKOUT

Ausreichend Wasser oder ISO-Drinks

### POST-WORKOUT SNACK (DIREKT NACH DEM TRAINING)

GOLD'S GYM Nutrition Protein & Oats Drink in Kombination mit GOLD'S GYM Nutrition Creatin-Powder

### POST-WORKOUT MAHLZEIT (CA. 2-3 STUNDEN NACH DEM TRAINING)

200 g Rinderfilet mit Vollkornreis, 200 g grünen Erbsen & blanchierten Karotten

### GOOD-NIGHT-SNACK

GOLD'S GYM Nutrition 4-Component Protein Shake oder Casein-Shake, kleine Schale Quark mit Walnüssen & Leinöl

