



NUTRITION

TAGESPLAN

FÜR DEN MASSEAUFBAU

MASSE-PLAN

LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

FRÜHSTÜCK

SNACK

MITTAG

SNACK

PRE-WORKOUT SNACK (30 MIN VOR DEM TRAINING)

INTRA WORKOUT

POST-WORKOUT SNACK (DIREKT NACH DEM TRAINING)

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

GOOD-NIGHT-SNACK

