

Ernährungsplan Heinz Ollesch

Direkt nach dem Aufstehen:

10 g Aminosäuren [Aminogiant](#)
1 g L-Carnitin

1. Mahlzeit

50 g Eiweißpulver [Lacti 2000](#) + 50 g [Whey Isolat](#) mit 10g [GLUTAGIANT](#)
150 g Haferflocken
500 ml Milch 0,3 % oder
400 ml Wasser im Mixer
1 Vollkornbrot mit Marmelade

2. Mahlzeit

250 g Magerquark
2 Esslöffel Eiweißpulver [Lacti 2000](#)
mit Mineralwasser (viel Kohlensäure) glattrühren
Obst

3. Mahlzeit

300 g Hühnerbrust (verschieden zubereitet)
200 g Reis oder Nudeln (ungekocht gewogen)
Gemüse oder Salat

Vortrainingsmahlzeit (2 Std. vor dem Training)

150 g Haferflocken
50 g [Whey Isolat](#)
10 g [GLUTAGIANT](#)
400 ml Milch
oder falls ich unterwegs bin
120 g [Lacti-Gain 25 \(Weight Gainer\)](#)
50 g [Lacti 2000](#)

30 min vor dem Training

10 g BCAAs
10 g Aminosäuren [Aminogiant](#)
1 [L-Carnitin Brausetablette](#)

Während des Trainings

1 l Wasser
10 g [Sivokal](#) (flüssige Aminosäuren, Lactalbuminhydrolysat)
1 Esslöffel Biofit (Mineral-Vitamin-Pulver)

Postworkout-Shake (sofort nach dem Training noch vor dem Duschen)

70 g [CELLGIANT](#)
50 g [Whey Isolat](#)
1 g L-Carnitin

1 Std nach dem Training

300 g mageres Rindfleisch (Steak oder Tartar)
400 g Kartoffeln
Gemüse oder Salat

Vor dem Schlafen

100 g Eiweißpulver [Lacti 2000](#) mit 10g [GLUTAGIANT](#)
1 Esslöffel Leinöl

in Wasser
70 g Nüsse

Flüssigkeitszufuhr: 7 l

Supplements:

Multivitamin, Fischöl 8 g (Kapseln), L-Carnitin, Minalka (Mineralien), Magnesium, Kalium, Calcium, Zink, Folsäure, Glucosamin/Chondroitin, Vitamin E, Pflanzenextrakt (sek. Pflanzenstoffe)

Sonntags: All you can eat (mein Lieblingstag)