



Dominik Dörfli

Früh nüchtern	510g	8kcal
Wasser	500g	0kcal
Ingwerwurzel	10g	8kcal
Frühstück	626g	1355kcal
Haferflocken	100g	366kcal
Proteinpulver, whey 100 (Schokolade)	50g	190kcal
Avocado	200g	320kcal
Toastbrot, Vollkorn	100g	246kcal
Ei	55g	78kcal
Mandelmus, braun, 100% Mandeln	20g	126kcal
Zimt	1g	2kcal
Himbeeren, tiefgefroren	100g	27kcal
Vormittag	375g	554kcal
Banane	105g	86kcal
Roggenkraft, Roggenbrötchen, tiefgefroren, EDEKA	120g	281kcal
Schinken, Aufschnitt	100g	105kcal
Mozzarella light, 8-9% Fett absolut	50g	82kcal
Mittag	485g	881kcal

Hühnerbrust	250g	300kcal
Reis	125g	456kcal
gekochter Brokkoli	100g	35kcal
Leinsamenöl	10g	90kcal

Nachmittag **166g** **576kcal**

Maisgrieß	125g	421kcal
Proteinpulver, whey 100 (Schokolade)	40g	152kcal
Zimt	1g	2kcal

Abend **505g** **1253kcal**

Lachs, gezüchtet in Norwegen, roh	250g	560kcal
Reis	125g	456kcal
tiefgefrorener Spinat	100g	21kcal
Macadamia-Nüsse	30g	215kcal

Calorie Counter

Energy Percentage

Energy 4627kcal
 Protein 284g
 Carbohydrates 528g
 Fat 153g