

Menge	Nahrungsmittel	Kcal	Kjoule	Fett	Kh	Eiweiß
150	Eiweiß, roh	76	320	0	1,5	16,5
100	Ei, (Voll-) roh	162	677	12	1	13
100	Bananen	85	355	0	22	1
150	Apfel	87	363	1,5	22,5	0
250	Reis (natur), gekocht	322	1348	2,5	67,5	7,5
200	Ananas (aus der Dose)	148	618	0	38	0
200	Putenschnitzel, natur gebraten	322	1346	8	0	60
20	Öl (Oliven-)	177	738	19,8	0	0
50	Paranüsse	327	1367	33,5	5,5	7
50	Ketchup (Curry-)	60	251	0	14	0,5
60	Eiweißpulver	238	998	3,8	4,4	46,4
	Summen:	2004	8381	81,10	176,40	151,90

Quelle:

<http://www.bodybuilding-wagner.de>