

Menge	Nahrungsmittel	Kcal	Kjoule	Fett	Kh	Eiweiß
200	Bananen	170	710	0	44	2
300	Apfel	174	726	3	45	0
500	Fisch	385	1630	4	0	68
200	Ei, (Voll-) roh	324	1354	24	2	26
200	Reis (natur), gekocht	194	808	1,5	40,5	4,5
100	Ananas (aus der Dose)	79	309	0	19	0
25	Öl (Oliven-)	221	973	24,7	0	0
60	Eiweißpulver	238	998	3,8	4,4	46,4
	Summen:	1785	7508	61	154,9	146,9

Quelle:

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