

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
200	Reis (natur), gekocht	258	1078	2	54	6
350	Putenschnitzel, natur gebraten	564	2356	14	0	105
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
30	Eiweißpulver	119	499	1,9	2,2	23,2
	Summen:	1915	8004	84,70	122,70	172,20

Quelle:

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