

## BLOCKLISTE – 1 Woche | SAN Diet – The Devil's Pact

	Pflicht-Gemüseblöcke	Obst	Protein MINDESTENS 0,175 x BW Blöcke	Fett
Montag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dienstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mittwoch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Donnerstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Freitag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Samstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sonntag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Wochen CBs (je 125 kcal)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Männer zusätzlich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

GEMÜSEFARBEN	Protein (mindestens 3 verschiedene Quellen pro Tag)	Fett (mindestens 2 verschiedene Quellen pro Tag)						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #d9ead3;"> <th style="text-align: center;">Grün</th> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zucchini</li> <li>Brokkoli</li> <li>Rosenkohl</li> <li>Spinat</li> <li>Brechbohnen</li> <li>Gurke (mit Schale)</li> </ul> </td> </tr> <tr style="background-color: #f4cccc;"> <th style="text-align: center;">Rote / Orange / Lila</th> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>rote Paprika</li> <li>Möhren</li> <li>Aubergine</li> <li>Tomaten</li> <li>Rote Beete</li> </ul> </td> </tr> <tr style="background-color: #fff2cc;"> <th style="text-align: center;">Gelb / Weiß</th> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>gelbe Paprika</li> <li>gelbe Zucchini</li> <li>Zwiebeln (hier auch rote)</li> <li>Weißkohl</li> <li>Kohlrabi</li> <li>Fenchel</li> </ul> </td> </tr> </table> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">1 Portion entspricht mindestens einer Hand voll. 4. Block darf Farbe frei gewählt werden.</p>	Grün	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zucchini</li> <li>Brokkoli</li> <li>Rosenkohl</li> <li>Spinat</li> <li>Brechbohnen</li> <li>Gurke (mit Schale)</li> </ul>	Rote / Orange / Lila	<ul style="list-style-type: none"> <li>rote Paprika</li> <li>Möhren</li> <li>Aubergine</li> <li>Tomaten</li> <li>Rote Beete</li> </ul>	Gelb / Weiß	<ul style="list-style-type: none"> <li>gelbe Paprika</li> <li>gelbe Zucchini</li> <li>Zwiebeln (hier auch rote)</li> <li>Weißkohl</li> <li>Kohlrabi</li> <li>Fenchel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 g Proteinpulver: 2 Blöcke</li> <li>10 g BCAAs / EAAs: 1 Block</li> <li>250 g Magerquark: 3 Blöcke</li> <li>1 Liter Milch: 3 Blöcke</li> <li>1 Liter Buttermilch: 3 Blöcke</li> <li>100 g mageres Fleisch: 2 Blöcke</li> <li>100 g Geflügel: 2 Blöcke</li> <li>1 Dose Thunfisch (eigener Saft): 3 Blöcke</li> <li>100 g Fisch: 2 Blöcke</li> <li>5 Eiklar: 2 Blöcke</li> <li>Ei mit Eigelb: 1 Block</li> <li>1 Scheibe fettarmer Käse (bis 20 % Fett): 1 Block</li> <li>100 g fettarmer Frischkäse (bis 20 % Fett): 1 Block</li> <li>1 Mozzarella light: 2 Blöcke</li> <li>125 g Joghurt 1,5 %: 1 Block</li> <li>100 g fettarmer Feta: 2 Blöcke</li> <li>100 g Hüttenkäse: 1 Block</li> <li>100 g Parmesan: 4 Blöcke</li> </ul> <p style="margin-top: 10px;"><b>(Voll-)Ei kann sowohl P wie auch F angerechnet werden!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ 10 g Butter: 1 Block</li> <li>1 EL Öl: 1 Block</li> <li>100 ml Kokosmilch: 2 Blöcke</li> <li>1 Hand voll Nüsse: 2 Blöcke</li> <li>1 Hand voll Erdnüsse: 2 Blöcke</li> <li>3 TL geschrotete Leinsamen: 1 Block</li> <li>~ 15 g Erdnussmus: 1 Block</li> <li>2 Hühnereier mit Eigelb: 1 Block</li> <li>1 Avocado: 2 Blöcke</li> <li>1 Flasche Cremefine 7 %: 2 Blöcke</li> <li>1 Becher Creme legere: 3 Blöcke</li> <li>20 g dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao): 1 Block</li> </ul> <p style="margin-top: 10px;"><b>5 Gramm Fischöl jeden Tag (Pflicht): 0 Blöcke</b></p> <p style="margin-top: 10px;"><b>„Handvoll (Erd-)Nüsse“ bedeutet Hand bedeckt, nicht gestapelt!</b></p>
Grün								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zucchini</li> <li>Brokkoli</li> <li>Rosenkohl</li> <li>Spinat</li> <li>Brechbohnen</li> <li>Gurke (mit Schale)</li> </ul>								
Rote / Orange / Lila								
<ul style="list-style-type: none"> <li>rote Paprika</li> <li>Möhren</li> <li>Aubergine</li> <li>Tomaten</li> <li>Rote Beete</li> </ul>								
Gelb / Weiß								
<ul style="list-style-type: none"> <li>gelbe Paprika</li> <li>gelbe Zucchini</li> <li>Zwiebeln (hier auch rote)</li> <li>Weißkohl</li> <li>Kohlrabi</li> <li>Fenchel</li> </ul>								

KOHLENHYDRATQUELLEN IN ABHÄNGIGKEIT VON AUSGANGSFORM – HINWEISE IM PROGRAMM BEACHTEN.