

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 10

19. OKTOBER 2026

Dein Journal für einen eiweißreichen Essensplan

14 Tage Mahlzeiten, abgestimmt auf deine Kalorien und dein
Eiweiß

1.750 kcal

ZIELKALORIEN

120 g

EIWEISS

25 g

BALLASTSTOFFE

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

06 So nutzt du dieses Journal

Eiweiß macht satt und schützt die Muskeln, während du Fett verlierst.

Coaching-Tipps

07

08 Das Programm

14 Tage Mahlzeiten, abgestimmt auf deine Kalorien und dein Eiweiß

Stell dir jede Mahlzeit selbst zusammen

09

Menü · Tag 1–7

09

Menü · Tag 8–14

11

Einkaufsliste · Woche 1

12

Einkaufsliste · Woche 2

13

16 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

21 Protokolle

Notizen

23

Quellen

25

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

14 Tage Mahlzeiten, abgestimmt auf deine Kalorien und dein Eiweiß

1.750 kcal

ZIELKALORIEN

120 g

EIWEISS

25 g

BALLASTSTOFFE

198 g

KOHLENHYDRATE

53 g

FETT

0,50 kg / Woche

ERWARTETE ABNAHME

BEVOR DU STARTEST

Nicht geeignet in der Schwangerschaft, für unter 18-Jährige oder bei Nierenerkrankung, Diabetesmedikamenten oder einer Essstörung in der Vorgeschichte ohne ärztliche Begleitung.

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Zielkalorien: 1.750 kcal

Eiweiß: 120 g

Ballaststoffe: ≥ 25 g

Kohlenhydrate: 198 g

Fett: 53 g

Erwartete Abnahme: $\approx 0,50$ kg / Woche

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

01

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Eiweiß macht satt und schützt die Muskeln, während du Fett verlierst.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01 Wähl das Menü eines beliebigen Tages; die Tage sind austauschbar.
- 02 Kauf am Wochenende mit der Einkaufsliste ein und bereite zwei Tage im Voraus vor.
- 03 Wiege dich 2–3 Mal pro Woche morgens und schau auf den Wochenschnitt.
- 04 Nach 3 Wochen keine Veränderung? Streich einen Snack oder 20 g Kohlenhydrate pro Mahlzeit.

“Ballaststoffe aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn sind der zweite Sättigungshebel.”

COACHING-TIPPS

- Eiweiß macht satt und schützt die Muskeln, während du Fett verlierst.
- Krafttraining zweimal pro Woche sorgt dafür, dass das verlorene Gewicht Fett ist.
- Plan unperfekte Tage ein; eine Mahlzeit macht keine Woche zunichte.
- Schläfst du weniger als 6 Stunden, steigt am nächsten Tag der Hunger.
- Wenn du dein Ziel erreicht hast, füg etwa 200 kcal hinzu und bleib bei denselben Lebensmitteln.

KAPITEL 03

Das Programm

14 Tage Mahlzeiten, abgestimmt auf deine Kalorien und dein Eiweiß

01

Deine Tagesziele

Erhaltungskalorien	2.304 kcal
Zielkalorien	1.750 kcal
Eiweiß	120 g
Ballaststoffe	≥ 25 g
Menü-Durchschnitt pro Tag	1.750 kcal · 130 g P · 39 g

02

Stell dir jede Mahlzeit selbst zusammen

- Ein bis zwei Handflächen Eiweiß: Fleisch, Fisch, Eier, Joghurt, Hüttenkäse, Tofu oder Hülsenfrüchte.
- Den halben Teller Gemüse oder Salat.
- Eine hohle Hand Kohlenhydrate: Reis, Bulgur, Buchweizen, Kartoffeln, Brot oder Haferflocken.
- Einen Daumen Fett: Olivenöl, Nüsse oder Käse.

03

Menü · Tag 1–7

“Alle Gewichte gelten für gegarte oder verzehrfertige Lebensmittel. Gemüse kannst du frei tauschen. Tag 15–28: die zwei Wochen wiederholen.”

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	TAGESSUMME
-----	-----------	-------------	------------	------------

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	TAGESSUMME
1	Joghurt-Bowl: Griechischer Joghurt 0–2 % 300 g, Haferflocken 65 g, Beeren 100 g, Chiasamen 10 g	Hähnchen-Reis-Bowl: Hähnchenbrust, gegart 110 g, Reis, gegart 240 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 7 g	Ofenlachs: Lachs 150 g, Kartoffeln, gekocht 280 g, Gemischtes Gemüse 200 g	1.750 kcal · 130 g P · 32 g Ballaststoffe
2	Eier, Salat & Brot: Eier × 4, Vollkornbrot 65 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 150 g, Feta oder Hirtenkäse 20 g	Kartoffelsalat mit Thunfisch: Thunfisch (Dose, im eigenen Saft) 140 g, Kartoffeln, gekocht 370 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 200 g, Olivenöl 10 g	Linsensuppe: Linsen, gegart 220 g, Vollkornbrot 65 g, Gemischtes Gemüse 150 g, Griechischer Joghurt 0–2 % 150 g, Olivenöl 7 g	1.750 kcal · 130 g P · 41 g Ballaststoffe
3	Hüttenkäse-Toast: Hüttenkäse 275 g, Vollkornbrot 50 g, Apfel 150 g, Nüsse 10 g	Kichererbsensalat mit Feta: Kichererbsen, gegart 250 g, Feta oder Hirtenkäse 50 g, Vollkornbrot 30 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 200 g, Olivenöl 7 g	Pute & Bulgur: Putenbrust, gegart 120 g, Bulgur, gegart 300 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 200 g, Olivenöl 7 g	1.750 kcal · 122 g P · 47 g Ballaststoffe
4	Cremiger Haferbrei: Griechischer Joghurt 0–2 % 250 g, Haferflocken 60 g, Milch 150 g, Banane 80 g	Rind & Buchweizen: Mageres Rindfleisch, gegart 130 g, Buchweizen, gegart 300 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 5 g	Ofenhähnchen mit Kartoffeln: Hähnchenbrust, gegart 110 g, Kartoffeln, gekocht 360 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 7 g	1.730 kcal · 134 g P · 33 g Ballaststoffe
5	Joghurt-Bowl: Griechischer Joghurt 0–2 % 300 g, Haferflocken 65 g, Beeren 100 g, Chiasamen 10 g	Linsen-Bulgur-Bowl: Linsen, gegart 290 g, Bulgur, gegart 150 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 150 g, Griechischer Joghurt 0–2 % 100 g, Olivenöl 7 g	Nudeln mit Fisch: Weißfisch (Kabeljau) 150 g, Vollkornnudeln, gegart 220 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 7 g	1.740 kcal · 137 g P · 60 g Ballaststoffe
6	Eier, Salat & Brot: Eier × 4, Vollkornbrot 65 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 150 g, Feta oder Hirtenkäse 20 g	Hähnchen-Reis-Bowl: Hähnchenbrust, gegart 110 g, Reis, gegart 240 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 7 g	Ofenlachs: Lachs 150 g, Kartoffeln, gekocht 280 g, Gemischtes Gemüse 200 g	1.750 kcal · 125 g P · 24 g Ballaststoffe
7	Hüttenkäse-Toast: Hüttenkäse 275 g, Vollkornbrot 50 g, Apfel 150 g, Nüsse 10 g	Kartoffelsalat mit Thunfisch: Thunfisch (Dose, im eigenen Saft) 140 g, Kartoffeln, gekocht 370 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 200 g, Olivenöl 10 g	Linsensuppe: Linsen, gegart 220 g, Vollkornbrot 65 g, Gemischtes Gemüse 150 g, Griechischer Joghurt 0–2 % 150 g, Olivenöl 7 g	1.750 kcal · 131 g P · 43 g Ballaststoffe

04

Menü · Tag 8–14

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	TAGESSUMME
8	Joghurt-Bowl: Griechischer Joghurt 0–2 % 300 g, Haferflocken 65 g, Beeren 100 g, Chiasamen 10 g	Hähnchen-Reis-Bowl: Hähnchenbrust, gegart 110 g, Reis, gegart 240 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 7 g	Nudeln mit Fisch: Weißfisch (Kabeljau) 150 g, Vollkornnudeln, gegart 220 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 7 g	1.750 kcal · 140 g P · 36 g Ballaststoffe
9	Eier, Salat & Brot: Eier × 4, Vollkornbrot 65 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 150 g, Feta oder Hirtenkäse 20 g	Kartoffelsalat mit Thunfisch: Thunfisch (Dose, im eigenen Saft) 140 g, Kartoffeln, gekocht 370 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 200 g, Olivenöl 10 g	Ofenlachs: Lachs 150 g, Kartoffeln, gekocht 280 g, Gemischtes Gemüse 200 g	1.750 kcal · 126 g P · 26 g Ballaststoffe
10	Hüttenkäse-Toast: Hüttenkäse 275 g, Vollkornbrot 50 g, Apfel 150 g, Nüsse 10 g	Kichererbsensalat mit Feta: Kichererbsen, gegart 250 g, Feta oder Hirtenkäse 50 g, Vollkornbrot 30 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 200 g, Olivenöl 7 g	Linsensuppe: Linsen, gegart 220 g, Vollkornbrot 65 g, Gemischtes Gemüse 150 g, Griechischer Joghurt 0–2 % 150 g, Olivenöl 7 g	1.860 kcal · 122 g P · 57 g Ballaststoffe
11	Cremiger Haferbrei: Griechischer Joghurt 0–2 % 250 g, Haferflocken 60 g, Milch 150 g, Banane 80 g	Rind & Buchweizen: Mageres Rindfleisch, gegart 130 g, Buchweizen, gegart 300 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 5 g	Pute & Bulgur: Putenbrust, gegart 120 g, Bulgur, gegart 300 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 200 g, Olivenöl 7 g	1.620 kcal · 135 g P · 38 g Ballaststoffe
12	Joghurt-Bowl: Griechischer Joghurt 0–2 % 300 g, Haferflocken 65 g, Beeren 100 g, Chiasamen 10 g	Linsen-Bulgur-Bowl: Linsen, gegart 290 g, Bulgur, gegart 150 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 150 g, Griechischer Joghurt 0–2 % 100 g, Olivenöl 7 g	Ofenhähnchen mit Kartoffeln: Hähnchenbrust, gegart 110 g, Kartoffeln, gekocht 360 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 7 g	1.750 kcal · 131 g P · 57 g Ballaststoffe
13	Eier, Salat & Brot: Eier × 4, Vollkornbrot 65 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 150 g, Feta oder Hirtenkäse 20 g	Hähnchen-Reis-Bowl: Hähnchenbrust, gegart 110 g, Reis, gegart 240 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 7 g	Nudeln mit Fisch: Weißfisch (Kabeljau) 150 g, Vollkornnudeln, gegart 220 g, Gemischtes Gemüse 200 g, Olivenöl 7 g	1.740 kcal · 135 g P · 28 g Ballaststoffe
14	Hüttenkäse-Toast: Hüttenkäse 275 g, Vollkornbrot 50 g, Apfel 150 g, Nüsse 10 g	Kartoffelsalat mit Thunfisch: Thunfisch (Dose, im eigenen Saft) 140 g, Kartoffeln, gekocht 370 g, Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat) 200 g, Olivenöl 10 g	Ofenlachs: Lachs 150 g, Kartoffeln, gekocht 280 g, Gemischtes Gemüse 200 g	1.750 kcal · 127 g P · 27 g Ballaststoffe

03

05

Einkaufsliste · Woche 1

ARTIKEL	MENGE
Gemischtes Gemüse	1,7 kg
Kartoffeln, gekocht	1,7 kg
Griechischer Joghurt 0–2 %	1,3 kg
Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat)	1,3 kg
Linsen, gegart	750 g
Hüttenkäse	550 g
Reis, gegart	500 g
Bulgur, gegart	450 g
Eier	8 Stk.
Vollkornbrot	400 g
Hähnchenbrust, gegart	350 g
Lachs	300 g
Apfel	300 g
Buchweizen, gegart	300 g
Thunfisch (Dose, im eigenen Saft)	300 g
Kichererbsen, gegart	250 g
Vollkornnudeln, gegart	200 g
Beeren	200 g
Haferflocken	200 g
Milch	150 g
Weißfisch (Kabeljau)	150 g
Mageres Rindfleisch, gegart	130 g
Putenbrust, gegart	120 g
Feta oder Hirtenkäse	90 g
Olivenöl	90 g

ARTIKEL	MENGE
Banane	80 g
Chiasamen	20 g
Nüsse	20 g

06

Einkaufsliste · Woche 2

ARTIKEL	MENGE
Gemischtes Gemüse	1,8 kg
Kartoffeln, gekocht	1,7 kg
Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat)	1,3 kg
Griechischer Joghurt 0–2 %	1,1 kg
Hüttenkäse	550 g
Linsen, gegart	500 g
Reis, gegart	500 g
Bulgur, gegart	450 g
Vollkornnudeln, gegart	450 g
Eier	8 Stk.
Hähnchenbrust, gegart	350 g
Vollkornbrot	350 g
Weißfisch (Kabeljau)	300 g
Lachs	300 g
Apfel	300 g
Buchweizen, gegart	300 g
Thunfisch (Dose, im eigenen Saft)	300 g
Kichererbsen, gegart	250 g
Beeren	200 g
Haferflocken	200 g

ARTIKEL	MENGE
Milch	150 g
Mageres Rindfleisch, gegart	130 g
Putenbrust, gegart	120 g
Feta oder Hirtenkäse	90 g
Olivenöl	90 g
Banane	80 g
Chiasamen	20 g
Nüsse	20 g

07

Austauschmöglichkeiten

- Jedes Fleisch jeder Fisch Tofu bei gleichem Gewicht (das Eiweiß bleibt ähnlich).
- Reis Bulgur Buchweizen Kartoffeln Nudeln bei gleichem Gewicht.
- Griechischer Joghurt Skyr Hüttenkäse.
- Iss die Mahlzeiten in beliebiger Reihenfolge über den Tag.
- Auswärts essen? Nutze die Tellermethode von oben.

08

Wenn das passiert, mach das

Wenn du zwischen den Mahlzeiten Hunger hast	Dann ergänz bei jeder Mahlzeit Eiweiß und Ballaststoffe, iss mehr Gemüse und trink Wasser, bevor du snackst
Wenn sich die Waage nach 3 Wochen nicht bewegt	Dann prüf Portionsgrößen, das Essen am Wochenende und Getränke und senk die Zufuhr um etwa 100–200 kcal pro Tag
Wenn du keine Zeit zum Kochen hast	Dann koch zweimal pro Woche vor, nutz Tiefkühlgemüse und hab einfache Basics wie Eier und Fischkonserven da
Wenn du dich aufgebläht fühlst	Dann steigere die Ballaststoffe langsam, trink mehr Wasser, iss langsamer und geh zur Ärztin oder zum Arzt, wenn es anhält
Wenn du einen Tag vom Plan abgewichen bist	Dann kehr mit der nächsten normalen Mahlzeit zurück; lass keine Mahlzeiten aus, um es auszugleichen

Wenn du dich müde oder energielos fühlst

Dann stell sicher, dass du nicht zu wenig isst, ergänz Kohlenhydrate rund ums Training und lass es fachlich abklären, wenn die Müdigkeit anhält

09

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Portionen kennenlernen

01

WOCHE AB _____

- ☐ Eiweiß: 120 g
- ☐ Ballaststoffe: 25 g oder mehr
- ☐ Gemüse zu zwei Mahlzeiten
- ☐ Wasser: 6–8 Gläser
- ☐ Schritte: 7.000 oder mehr
- ☐ Fokus: Wiege die Portionen diese Woche ab, damit du lernst, wie sie aussehen.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Zweimal vorkochen

02

WOCHE AB _____

- ☐ Eiweiß: 120 g
- ☐ Ballaststoffe: 25 g oder mehr
- ☐ Gemüse zu zwei Mahlzeiten
- ☐ Wasser: 6–8 Gläser
- ☐ Schritte: 7.000 oder mehr
- ☐ Fokus: Koch an zwei Tagen Eiweiß und Getreide in größeren Mengen vor.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Wiederholen, was klappt

03

WOCHE AB _____

- ☐ Eiweiß: 120 g
- ☐ Ballaststoffe: 25 g oder mehr
- ☐ Gemüse zu zwei Mahlzeiten
- ☐ Wasser: 6–8 Gläser
- ☐ Schritte: 7.000 oder mehr
- ☐ Fokus: Wiederhol deine drei liebsten Frühstücke und Mittagessen.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Mach es zu deinem

04

WOCHE AB _____

- ☐ Eiweiß: 120 g
- ☐ Ballaststoffe: 25 g oder mehr
- ☐ Gemüse zu zwei Mahlzeiten
- ☐ Wasser: 6–8 Gläser
- ☐ Schritte: 7.000 oder mehr
- ☐ Fokus: Nutze die Tellermethode für eine Mahlzeit am Tag, ohne abzuwiegen.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

Protokolle

PROTOKOLLE

Wiege- & Gewohnheitsprotokoll

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Reynolds et al. (2019) Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. Lancet
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30638909/>
4. Morton et al. (2018) Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength: meta-analysis. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com