

Ernährungsplan für den Muskelaufbau

Ziel	Muskeln aufbauen
------	------------------

Der Plan enthält eine generalistische Idee, die leicht variiert werden kann.

Frühstück

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Haferflocken mit Früchten und Nüssen	110g Kohlenhydrate 18g Proteine 20g Fett	100g Haferflocken 250ml fettarme Milch 1 Banane, in Scheiben geschnitten 30g Mandeln 1 EL Honig	Ca. 650 kcal

Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Griechischer Joghurt mit Beeren	30g Kohlenhydrate 15 Proteine 7 Fett	200g Griechischer Joghurt, (natur, fettarm) 100g gemischte	Ca. 250 kcal

		Beeren 1 EL Leinsamen	
--	--	--------------------------	--

Mittagessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Hähnchenbrust mit Quinoa und Gemüse	75g Kohlenhydrate 45g Proteine 18g Fett	150g Hähnchenbrustfilet 100g Quinoa 200g gemischtes Gemüse 1 EL Olivenöl Gewürze nach Geschmack	Ca. 600kcal

Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Vollkornbrot mit Erdnussbutter und Banane	50g Kohlenhydrate 15g Proteine 17g Fett	2 Scheiben Vollkornbrot 2 EL Erdnussbutter 1 Banane, in Scheiben geschnitten	Ca. 400 kcal

Abendessen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Lachsfilet mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse	70g Kohlenhydrate 45g Proteine 22g Fett	150g Lachsfilet 200g Süßkartoffeln 150g grünes Gemüse 1 EL Olivenöl Zitronensaft und Gewürze nach Geschmack	Ca. 600 kcal

Snack

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Proteinsshake	15g Kohlenhydrate 25g Proteine 5g Fett	30g Molkenproteinisolat 250ml Mandelmilch 1 TL Kakaopulver	Ca. 200 kcal

Gesamt:

Kalorien = ca. 2.700

Kohlenhydrate = 350g (52%)

Proteine = 163g (24%)

Fette = 90g (24%)

Anmerkungen:

Dieser Ernährungsplan ist ein Beispiel, das an die individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Ziele angepasst werden sollte. Die angegebenen Nährstoffe und Kalorien sind Richtwerte, die je nach Produkt und Menge variieren können.

Wer mehr als 2.700 Kalorien am Tag verbraucht, sollte seine Kalorienzufuhr entsprechend erhöhen.