

Tobias Fendt



Sixpack Erfolg Food & Rezepte

**Lebensmittel, Rezepte
und Einkaufszettel**

WWW.MUSKEL-GUIDE.DE

Über den Autor

Tobias Fendt, Baujahr 87, ist Gründer von Muskel-Guide.de, einem der führenden deutschsprachigen Fitness Blogs über Muskelaufbau, Sixpack Training und einer zielgerichteten Ernährung.

Er ist leidenschaftlicher Sportler und Fitness Experte. Seit Ende 2009 betreibt er den Fitness Blog Muskel-Guide.de und gibt seinen Erfahrungsschatz aus jahrelanger Tätigkeit im Fitness Sport weiter, welcher sich auf effektiven Muskelaufbau, zielgerichtete Ernährung und ein effektives Bauchmuskeltraining bezieht.

Während seiner jahrelangen Tätigkeit im Fitness und Kraftsport, sowie im Austausch mit Kollegen lernte er wertvolle Trainingsmethoden kennen, die für einen effektiven Muskelaufbau und dem gezielten Training der Bauchmuskeln wichtig sind.

In seinen Artikeln und Fachpublikationen bietet er seinen Lesern einen reichen Erfahrungsschatz aus den Bereichen einer gesunden Ernährung und dem Trainingsziel Muskelaufbau und Fettabbau.

Für weitere Informationen über Tobias Fendt besuche bitte die Website

<http://www.muskel-guide.de>

Disclaimer und Hinweis zum Datenschutz

1. Haftungsbeschränkung

Die Informationen in diesem Ebook wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann gleichwohl keine Gewähr übernommen werden. Aus diesem Grund ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden im Zusammenhang mit der Nutzung des Informationsangebots ausgeschlossen.

2. Hinweis zum Urheberrecht

Der gesamte Inhalt des Handbuches unterliegt dem Urheberrecht. Unerlaubte Verwendung, Reproduktion oder Wiedergabe des Inhalts oder von Teilen des Inhalts ist untersagt. Alle Rechte werden vorbehalten. Wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhalts wenden Sie sich bitte an den Herausgeber.

3. Hinweis zu externen Links

Für verlinkte Seiten gilt, dass rechtswidrige Inhalte zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar waren. Die Links werden regelmäßig auf rechtswidrige Inhalte überprüft und bei Rechtsverletzungen unverzüglich entfernt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Die 5 Elemente der Sixpack Ernährung	8
Die Kalorien	10
Kalorienbedarf bestimmen	12
Aus Fett mach Muskeln	18
Die Nährstoffe	20
Proteine	23
Eiweißhaltige Lebensmittel	25
Kohlenhydrate	27
Kohlenhydrathaltige Lebensmittel	29
Fett	30
Fetthaltige Lebensmittel	31
Die besten Nahrungsmittel	32
Das Timing der Mahlzeiten	36
Vor dem Training	36
Nach dem Training	39
Nach dem Aufstehen	42
Vor dem Schlafen gehen	44
Der Ernährungsplan	46
6 Mahlzeiten	46
Alle 2 bis 3 Stunden	48
Kaiser, König, Bettelmann	48
Jede Mahlzeit mit Eiweiß	49
Gleichmäßige Verteilung	49
Mahlzeitgröße	49

Zwischenmahlzeiten	50
Nahrungsmittel in den Mahlzeiten	50
Nährstoffverteilung in den Mahlzeiten	51
Rezepte für dein Frühstück	52
Quark Brötchen	53
Powerbrötchen	54
Mother of Breakfast-Müsli	55
Magerquark auf Reiswaffeln	56
Haferflocken-Quarkleckerli	57
Haferflockenwaffeln	58
Gewinner-Müsli	59
Schinken-Käse-Omlett	60
Rezepte für dein Mittagessen	61
Chiles-en-Nogada	62
Thunfischsalat mit Hüttenkäse	63
Lengfischfilet mit Mandelkruste	64
Putenhack-Feta-Spinat-Gratin	65
Hähnchen-Gratin-Tomaten-Mozzarella	66
Blumenkohl-Kolrabi-Auflauf	67
Fitnesspfanne-Vegetarisch	68
Sixpack-Pfannkuchen	69
Pizza-Blitz	70
Rezepte für dein Abendessen	71
Gemüsepfanne	72
Thunfisch-Käse-Salat	73
Zusammenfassung	74

Vorwort

Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion bzw. dem Aufbau einer starken Bauchmuskulatur ist die Ernährung von ganz entscheidender Bedeutung. Das weist du spätestens nachdem du die Sixpack Erfolg Trainingsbibel von vorn bis hinten durchgearbeitet hast.

Werden dem Körper nicht die Nähr- und Vitalstoffe zugefügt, welche er für das Muskelwachstum und den Energiehaushalt benötigt, dann kann man sich im Training noch so anstrengen und wird keine optimalen Fortschritte im Muskelaufbau erzielen. Um beste Ergebnisse möglich zu machen, muss das Training durch eine bedarfsgerechte und zielgerichtete Ernährung unterstützt werden.

Unsere Nahrung setzt sich aus verschiedenen Bestandteilen zusammen, wobei grundsätzlich zwischen Lebens-, Nahrungs- und Genussmitteln unterschieden wird. Für den Aufbau von kompakter, massiver Muskelmasse ist es besonders wichtig, dass man die Wahl der Nahrungsmittel so gestaltet, dass sowohl Menge, Art und Zeitpunkt der verzehrten Lebensmittel mit diesem Ziel übereinstimmen. Das heißt, es werden genügend Energiespendende und reichlich Muskelaufbauende Lebensmittel benötigt und natürlich sollte die Ernährung auch gesund sein.

Es gilt erstmal ganz allgemein folgender Grundsatz :

Ernährung **für Muskeln** = **sehr viele Kohlenhydrate** + **viel Protein** + **moderat Fett**

In der Praxis hat sich dieser Grundsatz zur Ernährungsplanung bewährt und schon sehr vielen Bodybuildern in Verbindung mit hartem Training und genügend Erholung zu massivem Muskelaufbau und einem stahlharten Waschbrettbauch verholfen.

Es gibt bekanntlich drei Hauptnährstoffe: *Kohlenhydrate*, *Eiweiß* und *Fett*, welche unterschiedliche Funktionen im Organismus. So sind Kohlenhydrate die bevorzugten Energielieferanten des Körpers. Aus diesem Grunde müssen reichlich Kohlenhydrate verzehrt werden, um vor Energiekrisen während den harten Trainingseinheiten im Studio geschützt zu sein.

Fett ist ebenfalls ein Energielieferant des Körpers, welches darüber hinaus noch andere sehr wichtige Funktionen im Organismus erfüllt. So sind Fette Bestandteile der äußeren Zellhülle und somit wichtig für die Festigkeit von Nerven- und Muskelzellen. Desweiteren werden die fettlöslichen Vitamine A, E, D, und K nur bei ausreichender Aufnahme von Nahrungsfett optimal verwertet. Zwar enthält 1g Fett ca. 9 kcal und 1g Kohlenhydrate nur ca. 4 kcal, trotzdem bevorzugt der Körper für die Energieversorgung im Bodybuildingtraining die Kohlenhydrate.

„Während Kohlenhydrate und Fette die beiden hauptsächlichen Energiequellen des Körpers sind, ist Eiweiß der „Muskelbilder“„

1g Eiweiß enthält zwar ebenso viele Kalorien wie 1g Kohlenhydrate, aber Eiweiß ist in erster Linie ein Baustoff und kein Brennstoff. Ohne Eiweiß gibt es keinen Muskelaufbau! Nur mit einer proteinreichen Ernährung können kompakte und massive Muskeln aufgebaut werden.

Weder aus Kohlenhydraten, noch aus Fett kann der Körper Muskeln aufbauen, sondern nur aus Eiweiß. Darüber hinaus erfüllt Eiweiß weitere sehr wichtige Funktionen im Organismus.

So stärkt eine ausreichende Proteinzufuhr das Immunsystem, da Antikörper aus Eiweiß gebildet werden. Desweiteren ist Eiweiß auch Bestandteil des roten Blutfarbstoffs, dem Hämoglobin, welches wichtig für den Sauerstofftransport im Blut ist. Außerdem ist Protein ein wesentlicher Strukturbestandteil der Zellhüllen.

Da der menschliche Körper zu 65-70% aus Wasser besteht, ist dieses für jeden Bodybuilder und Kraftsportler von größter Bedeutung. So ist Wasser, das „Elixier des Lebens“ Lösungs- und Transportmittel für die Nährstoffe und dient als Baustoff für Muskeln, Knorpel und Bandscheiben. Desweiteren verbessert Wasser die Organfunktion, wenn reichlich getrunken wird. So werden z.B. die Nieren, welche durch hohen Eiweißverzehr verstärkt gefordert werden, in ihrer Entgiftungsaufnahme durch reichliche Wasseraufnahme unterstützt.

Ich werde dir zeigen, wie deine Ernährung aufgebaut sein sollte, welche Elemente es gibt und was du unbedingt für den Aufbau fettfreier Bauchmuskeln beachten musst. Damit gehe ich sicher, dass du beim nächsten Einkauf bestimmte Nahrungsmittel auf deren "Wirksamkeit" bewerten kannst oder in der Lage bist einen Ernährungsplan entsprechend deiner Ziele zu erstellen.

Es ist nicht wirklich leicht von heute auf morgen seine Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Vor allem dann nicht, wenn man ein Genießer ist (so wie ich :D). Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es nicht immer leicht ist einen Ernährungsplan einzuhalten und auf die leckeren Dinge im Leben zu verzichten. Daher werde ich in diesem Ratgeber versuchen deine Gewohnheiten und deinen Geschmack mit deinen Zielen so zu kombinieren, dass du deine gesteckten Ziele sicher erreichst und das ohne dich zu stark einschränken zu müssen. Hierfür werde ich dir kleine Tipps und Tricks mit an die Hand geben, die dir dabei helfen Stück-für-Stück deine Ernährung zu verbessern.

Die Höhe deines Erfolges hängt ganz von dir und deiner Motivation ab, wie du diesen Ratgeber umsetzen wirst. Mit den in der Tabelle vorgestellten Ergebnissen möchte ich dich keinesfalls demotivieren oder gar einschränken. Sie dienen dir als Richtwert und sollen dir zeigen was man erreichen kann. Dem einen oder anderen Athleten, vielleicht

Die nötigen "Werkzeuge" für deine optimale Sixpack Ernährung findest du genau hier und das einzige, was du nun tun musst ist sie: ANWENDEN

Entschuldige meine vielen Zahlenvorgaben und Geschichten über mich und meine Erfolge. Ich lese gern Ratgeber von Menschen, die das erreicht haben, was ich gern erreichen möchte. Und das Sichtbarmachen dieser Erfolge durch persönliche Geschichten spornt mich an, das Gelesene auch umzusetzen. Der Gedanke hinter dieser Einleitung ist die Weitergabe purer Motivation an dich und keineswegs Selbstbeweihräucherung.

Jetzt geht´s los... Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg!

Tobias Fendt
Muskel-Guide.de

Die 5 Elemente der Sixpack Ernährung

Ich stelle immer wieder fest, dass sich die meisten Athleten auf die falschen Punkte in einer Sixpack Ernährung konzentrieren und sich wundern, warum sie trotz vermeintlich „guter Ernährung“ keine Erfolge erzielen.

Ich sage dir an dieser Stelle ganz deutlich, dass die Ernährung DIE Ursache für ausbleibendes Muskelwachstum ist beziehungsweise über einen flachen Bauch entscheidet. Gutes Training ist sehr sehr wichtig, doch NUR mit Hilfe der Ernährung ist es möglich den Körper so zu formen, wie man es sich wünscht. Im Training wird der Impuls gesetzt und die Ernährung bestimmt dann, was der Körper mit diesem Impuls macht.

Folgend habe ich eine Rangfolge erstellt, die die 7 wichtigsten Elemente in einer Sixpack Ernährung aufzeigt und absteigend sortiert dargestellt:

- 1. Kalorien**
- 2. Nährstoffe**
- 3. Nahrungsmittel**
- 4. Timing der Mahlzeiten**
- 5. Ernährungsplan**

Häufig sieht die Rangfolge in den Köpfen vieler Athleten so aus, dass Sportnahrung an erster Stelle steht, gefolgt von den richtigen Lebensmitteln, sowie dem Zeitpunkt 4, dem Timing der Mahlzeiten.

„Was soll ich essen, um abzunehmen? Was ist besser... Creatin oder Eiweißshakes? Wann genau soll ich meinen Shake nach dem Training verzehren?“ Alles Fragen, die ich mir früher ebenso gestellt habe, jedoch für den Aufbau eines Sixpacks eher zweitrangig sind.

Viele Athleten vergessen völlig Kalorien und Nährstoffe zu beachten, die aber so unglaublich bedeutend sind. Sie bestimmen über Muskelaufbau und Fettabbau. Kalorien sind die Nummer 1. Sie geben die Nährstoffverteilung vor und damit die Menge, sowie die Art der Lebensmittel, die du verzehren solltest.

Die folgende Grafik zeigt dir eine etwas andere Ernährungspyramide:



Ernährungspyramide nach Wichtigkeit sortiert

An vierter Stelle folgt der richtige Zeitpunkt der Mahlzeiten. Hier bewegen wir uns in der Sixpack Ernährung bereits auf hohem Niveau, denn das richtige Timing der Kalorien und Nährstoffe, sowie auch Lebensmittel, kann deinen Sixpack Erfolg zusätzlich beschleunigen.

Das Tüpfelchen auf dem „i“ bildet eine einzelne Mahlzeit, die in sich noch optimiert werden kann. Das heißt die richtige Kombination von Nahrungsmitteln, um eine bestimmte Nährstoffverteilung pro Mahlzeit zu erreichen. Du solltest all diese Punkte nicht getrennt von einander betrachten, sondern im Zusammenhang.

Die wohl Wichtigsten sind die ersten drei: *Kalorien, Nährstoffverteilung* und *Lebensmittel!* Sie bestimmen direkt oder indirekt die nachfolgenden Punkte. Alle in der oben aufgestellten Rangfolge betrachteten Punkte stellt ein Element in jeder zielorientierten Ernährung dar.

Fangen wir also mit dem ersten Element an... die Kalorien!

Die Kalorien

Ein Spruch, den ich vor einiger Zeit gehört habe und den Nagel auf dem Kopf trifft ist folgender:

“Kalorien sind kleine Männchen, die Nachts die Hosen enger nähen.”

Bevor ich mit dem wirklich wertvollen Infos beginne, möchte ich dein Grundverständnis gegenüber Kalorien erhöhen und dir zeigen, dass sie die bedeutendste Stellung in der Ernährung einnehmen.

Jedes Lebensmittel, egal ob Obst, Gemüse oder Cola, Fleisch oder Eier, wirklich jedes besitzt eine bestimmte Menge an Kalorien. Die Ausnahme bildet Wasser.

Kalorien können pauschal als Energie bezeichnet werden, die jedes Nahrungsmittel besitzt. Und diese Energie ist nötig, um bestimmte Körperfunktionen zu ermöglichen, um die Körpertemperatur konstant zu halten und um körperliche Aktivitäten überhaupt durchführen zu können, wie beispielsweise das Hanteltraining.

Jeder Mensch braucht Energie, um zu leben. Und die Kalorien sind praktisch eine Bezeichnung für die Höhe der Energie, die bestimmte Nahrungsmittel enthalten. Dabei hat jedes Essen, jedes Nahrungsmittel unterschiedlich viele Kalorien. Zurück zum obigen Spruch: Die Natur hat jeden Menschen mit einem “Schutzmechanismus” ausgestattet, der uns automatisch vor Nahrungsmangel absichert. Dieser entstammt der menschlichen Entwicklung und geht zurück bis zur Urzeit. Die Urmenschen lebten von unterschiedlich hohen Nahrungsmittelvorkommen.

Kein Vergleich mit der heutigen Zeit, wo in den Industrieländern mehr als genug Nahrung zur Verfügung steht. Und genau hier setzt der „böse Kalorienmechanismus“ an. Der menschliche Körper hat er sich bereits zu Urzeiten „angewöhnt“, einen Nahrungsmittelüberschuss zu speichern.

Und wo genau wird dieser gespeichert? In den Fettdepots des Körpers, um in Zeiten der Nahrungsmittelknappheit durch gespeicherte Energie in Form von Fett überleben zu können. Fett, welches sich bei Männern vor allem am Bauch ansammelt, ist einfach

gespeicherte Energie für Notzeiten. Bei Frauen das gleiche, doch hier sammelt sich das Fett vor allem an Bauch, Hüfte und Po.

Zu Urzeiten war das eine unglaublich wichtige Überlebenshilfe. Heute sieht das anders aus. Notzeiten gibt es nicht mehr und der Überfluss an Nahrung geht direkt in die Fettdepots. Die Folge: Viele Menschen sind einfach zu dick.

Kalorien sind der Schlüssel zur Steuerung des Muskelaufbaus und vor allem der Kontrolle der Körperfettmenge. Wenn du es beherrschst dein Körperfett zu kontrollieren, bestimmst du gleichzeitig über deine Figur, deine Definition und dein Aussehen insgesamt.

Das Überangebot an Nahrung (Kalorien) führt dazu, dass die nicht verbrannten Kalorien in die Fettdepots wandern. Dabei ist es VOLLKOMMEN egal, was du isst. Zu viele Kalorien, sind zu viele Kalorien. Du kannst dich praktisch nur von Obst oder Gemüse ernähren und trotzdem "fetter" werden. Oder du kannst dich NUR von Schokolade ernähren und abnehmen, wenn deine Kalorienbilanz stimmt.

"Deine tägliche Kalorienaufnahme bestimmt, ob du Fett zu -oder abnimmst."

Diesen Satz kann ich nicht oft genug betonen und du solltest ihn fest in deinen Kopf verankern. Kein Sport dieser Welt wird dir dabei helfen Fett abzubauen, wenn du trotzdem mehr Kalorien zu dir führst, als du verbrennst.

Die Grundregeln lauten:

- **Mehr Kalorien** zugeführt als verbraucht = **Zunahme an Fett**
- **Weniger Kalorien** zugeführt als verbraucht = **Abnahme an Fett**
- Genau die **richtige Kalorienmenge** zugeführt = **Gewicht wird gehalten**

Wie du siehst, gibt es einen schmalen Grad zwischen dem Aufbau von Fett und dem Aufbau fettfreier Muskelmasse.

Jeder Körper verbraucht unterschiedlich viel Energie, das heißt unterschiedlich viele Kalorien pro Tag. Dementsprechend ist auch der Nahrungsmittelbedarf (Nahrungsmittel = Kalorien) für jeden unterschiedlich hoch. Der Verbrauch an

Kalorien ist von unglaublich viele Dingen abhängig und schwankt selbst bei ein und derselben Person von Tag zu Tag.

Der Kalorienverbrauch wird beispielsweise bestimmt durch:

- Körpergewicht (je schwerer, desto mehr)
- Geschlecht (Männer verbrauchen aufgrund höherer Muskelmasse mehr Kalorien)
- Alter (pauschal: je älter, desto weniger Kalorien werden verbraucht)
- Muskelmasse (je mehr Muskeln, desto mehr Kalorien werden verbraucht)
- körperliche Aktivität (je aktiver, desto mehr Kalorien werden verbraucht)
- Genetik (bestimmte Menschen haben einen höheren Energieverbrauch)

Die Frage aller Fragen lautet nun: Wie viele Kalorien brauche ich für mich?

Der folgende Absatz zeigt dir 2 Möglichkeiten auf, wie du deinen persönlichen Kalorienverbrauch bestimmst. Hast du diesen erst einmal ermittelt, erhältst du damit die Grundlage für alle späteren Elemente in diesem Ratgeber. Dieser Schritt ist sehr sehr wichtig!

Kalorienbedarf bestimmen

Ich habe zwei Methoden für dich. Einmal die faule und unsichere Lösung und einmal die höchst persönliche Lösung mit 100%iger Sicherheit für ehrgeizige Athleten.

Die professionelle und sichere Methode zu Ermittlung der Kalorien:

Kurzfassung:

1. kostenloses Programm herunterladen (Empfehlung **Kaloma**)
2. alles, was innerhalb von 7 Tagen in den Mund geht, penibel festhalten
3. durchschnittliche Kalorienmenge pro Tag ermitteln

Bedingung: Du solltest während dieser Zeit weder ab noch zugenommen haben

Um die Kalorien zu kontrollieren kann man verschiedene Möglichkeiten nutzen. Die einfachste ist es die Lebensmittel und die dazugehörigen Kalorien auf ein Blatt Papier zu schreiben.

„Der Einfachheit halber empfehle ich dir das Programm namens KaLoMa.“

Wenn du Kaloma nutzt, geht es in erster Linie NUR um die Kalorien der Nahrungsmittel. Dinge wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate spielen erst einmal keine Rolle. Ich habe mich für KaLoMa entschieden, weil dieses Programm extrem einfach, leicht zu verstehen und anzuwenden ist. Seit mehr als 5 Jahren leistet es mir gute Dienste.

Alles, was innerhalb von 7 Tagen in den Mund geht, wird penibel festgehalten. Jedes Nahrungsmittel, wirklich alles was du zur dir nimmst, egal ob Kaffeesahne oder Kaugummis, hältst du über 7 in Kaloma fest. Eine Spanne von 7 Tagen ist gut, wobei 14 Tage noch besser sind, da der durchschnittliche Kalorienverbrauch damit aussagekräftiger wird.

Wichtig ist, dass du nur die Kalorien eines Nahrungsmittels pro Tag festhältst. Es ist egal, wann du etwas gegessen hast. Für uns zählt die Gesamtmenge der Kalorien. Der Rest ist vorerst nur Nebensache.

Ein Tag in dieser Rechnung beginnt um 0.00 Uhr und Endet um 24.00 Uhr. Wenn du beispielsweise um 6.00 Uhr aufgestanden bist, schreibst du für diesen Tag deine Nahrungsmittel inkl. Kalorien auf. Wenn du bis um 1.00 Uhr des nächsten Tages wach bist, zählen die Nahrungsmittel ab 0.00 Uhr für den nächsten Tag.

Mac-User-Tipp:

Für alle Mac-User unter euch empfehle ich das Programm „Calories“. Ich nutzte dies ebenfalls auf meinem Mac und bin absolut begeistert.

Solltest du bestimmte Angaben zu Kalorien oder Nährstoffe für ein Produkt nicht finden, so ist es in 99% aller Fälle über diverse Lebensmitteldatenbanken im Internet auffindbar oder sie stehen auf den Verpackungen des jeweiligen Produktes ausführlich beschrieben.

Es gibt für ein und dasselbe Nahrungsmittel oft viele und sehr unterschiedliche Angaben. Daher empfehle ich dir nur einen einzigen Wert zu nutzen und diesen konstant in deiner persönlichen Datenbank zu belassen. Dieser stellt dann deine Referenz dar mit der du alle weitere Rechnungen ausführst.

Alle Nährwertangaben sind auf 100 g festgehalten. Da aber nicht jedes Lebensmittel 100 g wiegt, muss du natürlich mit Hilfe einer Küchenwaage ermitteln, wie viel des entsprechenden Produktes du zu dir genommen hast. Eine Küchenwaage ist unbedingter Bestandteil einer zielgerichteten Ernährung und eine kleine Investition in deine große Zukunft.

Bevor du jedoch mit Punkt 1 beginnst, ist es wichtig, dass du dein Körpergewicht bestimmst. Am besten solltest du dich morgens auf nüchternem Magen, vor Beginn des Kalorienzählens, wiegen. Das gleiche gilt für den letzten Tag deiner Ermittlung. Beide Werte müssen festgehalten und miteinander verglichen werden.

Wenn du während der Bestimmung der Kalorien zu oder abgenommen haben solltest, dann musst du leider wieder von vorn beginnen. Gewichtsschwankungen von einigen Gramm bis 1 oder gar 2 kg sind vollkommen normal. Wenn das bei dir der Fall sein sollte und du abschätzen kannst, dass eine eventuelle Zunahme an Gewicht einfach eine natürliche Schwankung ist, dann kannst du ebenfalls den ermittelten Wert für dich nutzen.

Sind die 7 Tage des Kalorienzählens vorbei, ist es nun Zeit den durchschnittlichen Kalorienverbrauch zu ermitteln. Folgend findest du ein Beispiel von Peter, der in den letzten 7 Tagen seine tägliche Kalorienaufnahme genau festgehalten hat. Peter ist in diesem Ratgeber mein imaginärer Freund, welcher schnell und fettfrei ein

Tipp:

Wenn du im Internet suchst, dann gibst du einfach das Lebensmittel und den Begriff „Nährwerte“ in bei Google ein, z.B. „Paprika rot Nährwerte“ und schon findest du eine Vielzahl an Angaben.

beeindruckenden Waschbrettbauch aufbauen will. Ich helfe ihm beispielhaft und zeige dir anhand seiner Vorgehensweise, was du auch tun solltest:

Peters Kalorienverbrauch pro Tag insgesamt:

- Tag 1 - 2535 Kcal
- Tag 2 - 3415 Kcal
- Tag 3 - 2465 Kcal
- Tag 4 - 1798 Kcal
- Tag 5 - 4002 Kcal
- Tag 6 - 2455 Kcal
- Tag 7 - 3859 Kcal

Summe: 20.529 Kcal, Tage: 7

Formel: Der durchschnittliche Kalorienverbrauch ist gleich die Summe der Kalorien durch die Anzahl der Tage:

$$20.529 \text{ Kcal} / 7 = 2932,71 \text{ Kcal (pro Tag)}$$

Peter hat also in den letzten 7 Tagen durchschnittlich rund 2930 Kalorien pro Tag zu sich genommen. Da Peter in dieser Zeit weder zu noch abgenommen hat, sind 2930 Kalorien der exakte Durchschnitt und damit der Ausgangswert für alle zukünftigen Berechnungen zum Muskelaufbau und Fettverbrennung.

Ein Vorteil dieser Vorgehensweise ist, neben der Genauigkeit, dass du erkennst, welche Nahrung du wirklich zu dir führst. Für mich war es erstaunlich zu sehen, dass ich mich eigentlich "schlecht" ernährt und zu viele Kalorien zu mir geführt habe. Dein Gefühl für Nahrungsmittel und Kalorien wird sich mit Hilfe der Kalorienkontrolle drastisch verbessern!

Der zweite Punkt wie du deinen Kalorienbedarf berechnen kannst, nutzt eine Formel. Sie ist nicht schlecht, jedoch etwas ungenau. Unter [diesem Link](#) (von Universität Hohenheim) gelangst du zu einer Seite in der du einige Daten von dir eingeben musst.

Der Rechner bestimmt dann durch komplizierte Formeln, wie viele Kalorien du pro Tag benötigst. Je genauer du deine Eingabewerte kennst, desto genauer ermittelt der Rechner deinen täglichen Kalorienbedarf.

Anmerkung: Unter der Formel findest du Hinweise zum Körpergewicht. Der BMI ist nur für Nichttrainierende interessant und bietet keine Aussagekraft über deine körperliche Verfassung als aktiver Kraftsportler.

„Muss ich mir wirklich diese Arbeit mit den Kalorien machen Thomas? Eine Gegenfrage: „Willst du wirklich definierte Muskeln aufbauen?“

Wenn mich jemand fragt, was den größten Erfolg bei mir ausgelöst hat, dann würde ich folgendes antworten: Die Kontrolle meiner Ernährung! Und mit Kontrolle meine ich die Kalorien, sowie die Lebensmittel (Element 3) und die Nährstoffe (Element 2).

Ohne Zweifel ist die Kontrolle der Kalorien manchmal echt anstrengend und der unangenehmere Teil an diesem Ratgeber. Es ist aber absolut wichtig, dass du diesen ersten Schritt machst. Denn allein dieser Fakt sorgt dafür, dass du nicht an Fett zunimmst, was normalerweise bei pauschalen Ernährungsplänen in 80% der Fälle passieren wird. Schiere Muskelmasse ohne sichtbare Definition sieht nicht nur unschön aus, sondern beeinträchtigt deine Gesundheit und wirkt in keinem Fall athletisch.

Blanke Zahlen lügen nicht und legen offen dar, wo du gerade stehst. Aussagen wie "Ich bin ein Hardgainer" oder "Ich kann essen was ich will und nehme trotzdem nicht zu" gehören damit der Vergangenheit an. Denn mit der Kontrolle der Kalorien sieht man ganz genau, was wirklich gegessen wird.

Es ist nicht nur die Übersicht in Zahlen, sondern auch die Übersicht in den Nahrungsmitteln. Oft vergisst man, was man pro Tag zu sich nimmt. Wird es einem in einer Übersicht bewusst gemacht, dann erkennt man schnell, dass man sich nicht wirklich "gut" ernährt. Für mich war und ist es oft noch erschreckend, wenn ich meine Kalorien checke und merke "Huch, ich habe heute doch mehr gegessen als ich dachte."

Einzig und allein die Höhe der Kalorien bestimmt über die Höhe deines Körperfetts und damit über die Definition deiner Muskulatur. Wenn du bereits einen niedrigen Körperfettgehalt hast, kannst du deine Definition mit bestimmten Nahrungsmitteln und damit einer bestimmten Nährstoffverteilung noch weiter verbessern.

Die Kontrolle der Kalorien ist ohne Zweifel aufwendig und macht nicht immer Spaß. Gerade wenn man damit beginnt und sich die Nahrungsmittel erst zusammensuchen muss. Ist man aber erst einmal in einem Rhythmus der "Kontrolle", geht es leicht von der Hand und du brauchst weniger als 5 Minuten pro Tag, um alles festzuhalten (Kalorien, Nährstoffe und Lebensmittel).

Mit den Kalorien verhält es sich wie mit den Finanzen. Wenn du keinen Überblick über dein Geld hast, „zerfließt“ es in deinen Händen und es besteht die Gefahr die Kontrolle zu verlieren. Vielleicht hast du dich auch schon einmal gefragt, warum du trotz vieler "gesunder" Lebensmittel immer noch den Schwimmring am Bauch hast? Ich früher ja und warum? Weil einfach der Überblick und die Kontrolle fehlte.

Zu viele Kalorien können in einem netten Schwimmring oder verwaschener Definition enden nur weil man unachtsam mit seinen "Ausgaben" (Kalorien) war. Auch ausbleibender Muskelaufbau kann die Folge sein. Und das nur, weil man sich nicht über die Höhe und Häufigkeit der Kalorienzufuhr bewusst ist (oder der Einnahmen und Ausgaben). Zu viele Athleten unterschätzen den Wert von Kalorien. Sie essen dann zu wenig (Folge: keine Muskeln) oder zu viel (Folge: Fettansatz).

Klar, du kannst gern mit der Formel "Ich-schätze-mal" arbeiten, jedoch weiß ich aus Erfahrung mit anderen Athleten und von mir selbst, dass das meist schief geht. Nur die wenigsten haben ein so großes körperliches Verständnis, dass sie in der Lage sind exakt die Nahrung und Kalorienmenge aufzunehmen, die sie auch wirklich brauchen!

Mit der Übersicht über deine Kalorien hältst du gleichzeitig deine Lebensmittel, sowie deine Nährstoffe unter Kontrolle.

Wenn du die Kontrolle der Kalorien über einen längeren Zeitraum weiterführst, bekommst du irgendwann ein Gefühl für deine Ernährung. Dir wird bewusst, was du essen kannst, wann und wie viel. Eine tolle Sache, die strikte Diäten überflüssig machen kann.

Aus Fett mach Muskeln

Du hast deine Kalorien bestimmt. Herzlichen Glückwunsch! Damit bist du 80% aller Athleten überlegen und deine Arbeit soll nun belohnt werden.

Wenn du Muskeln bzw. ein beeindruckendes Sixpack aufbauen möchtest, dann empfehle ich dir stets einen leichten Kalorienüberschuss in Höhe von 200 bis 500 Kcal pro Tag über deinen eben ermittelten Durchschnittswert zu dir zu nehmen. Das stellt sicher, dass stets genügend Energie und Nährstoffe für den Muskelaufbau vorhanden sind.

Wenn du Fett verlieren und Muskeln erhalten möchtest, dann gilt meine obige Empfehlung in negativer Richtung. Das heißt, dass du circa. 200 bis 500 Kcal pro Tag weniger essen solltest als du ermittelt hast.

Wenn es dein Ziel ist überschüssiges Fett zu verbrennen, aber trotzdem Muskeln aufzubauen, dann empfehle ich dir maximal den errechneten Kaloriendurchschnitt zu dir zu führen.

Ein leichtes Kaloriendefizit von 200 bis 300 Kcal pro Tag ist in diesem Fall die Ideallösung und unbedingt zu empfehlen. Damit baust du Muskeln auf und verbrennst gleichzeitig Fett. Voraussetzung ist ein Training im Wiederholungsbereich von 10 bis 12 Wiederholungen pro Übung (siehe die Sixpack Erfolg Trainingsbibel).

In diesem Fall ist es extrem wichtig, dass du dich genau an die vorgegebenen Werte hältst! Je weniger Kalorien du zu dir führst, desto mehr Fett kannst du verbrennen, wobei jedoch die Gefahr besteht, dass der Muskelaufbau zu wünschen übrig lässt oder gar rückläufig ist. Mit den hier gemachten Angaben bist du jedoch auf der absolut sicheren Seite und kannst beides erreichen: Muskelaufbau und Fettabbau.

Beispiel Peter:

durchschnittlicher Kalorienverbrauch: 2.930 Kcal pro Tag

Ziel: *Fett abbauen und Muskeln aufbauen* (minus 200 bis 300 Kcal pro Tag) =>

Kalorien: 2.730 bis 2.630 Kcal pro Tag

Wenn du etwas zu viel auf den Rippen hast und deinen Schwimmring loswerden willst ohne dabei Muskeln zu verlieren, erfordert dieses Ziel etwas mehr Fingerspitzengefühl, da ein zu starkes Kaloriendefizit deine Muskeln „auffressen“ kann.

Um Fett zu verbrennen, solltest du circa 500 Kalorien von deiner errechneten Kalorienmenge abziehen. Wichtig ist, dass du dich langsam steigerst und mit einem Defizit in Höhe von 200 bis 300 Kcal für die ersten 2 bis 4 Wochen beginnst. Dann senkst du noch einmal die Kalorien um 300 bis 200 Kcal, um insgesamt ein Defizit von 500 Kcal zu erreichen. Das langsame Senken der Kalorien bewirkt, dass sich dein Körper langsam darauf einstellt und nicht in eine Art „Notlaufprogramm“ fällt, der deine Muskeln zuerst verbrennt und dann dein Fett, was bei Crashdiäten oft der Fall ist.

Der Fettansatz ist die letzte Reserve des Körpers und wird dementsprechend gegenüber Muskelmasse favorisiert, einfach ausgedrückt, geschützt. Eine zu schnelle Reduktion der Kalorien führt zum sofortigen „Schließen“ der Tore für die Fettverbrennung und zum Abbau hochwertiger Muskelmasse (das ist einer der Gründe für den JoJo-Effekt) zum Schutz des gesamten Körpers.

„Ziel ist es Fett zu verbrennen und keine wertvolle Muskelmasse.“

Ein Gewichtsverlust stellt nicht zwangsläufig den Verlust von Fett dar, sondern kann auch Wasser oder Muskulatur bedeuten. Unser Ziel ist pures Fett zu verlieren, daher auch dieses exakte Vorgehen und der Hinweis darauf, dass du die genannten Werte dementsprechend genau einhältst.

Beispiel Peter:

durchschnittlicher Kalorienverbrauch: 2.930 Kcal pro Tag

Ziel: *Fett abbauen ohne Muskeln zu verlieren* (- 500 Kcal pro Tag) =>

Kalorien: Woche 1 und 2 - 2.730 bis 2.630 Kcal pro Tag, ab Woche 3 - 2.430 Kcal pro Tag

Die Nährstoffe

Jedes Lebensmittel besitzt eine bestimmte Energiemenge in Form von Kalorien (Kcal). Darüber hinaus besitzt jedes Nahrungsmittel auch so genannte Nährstoffe. Kalorien und Nährstoffe hängen eng miteinander zusammen.

Man unterscheidet folgende 3 Nährstoffe:

- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Fett (Nebenbei: Das sind die so genannten Makronährstoffe)

Jedes dieser Nährstoffe besitzt wiederum eine bestimmte Energiemenge in Form von Kalorien:

- 1g Eiweiß = 4,1 Kcal
- 1g Kohlenhydrate = 4,1 Kcal
- 1g Fett = 9,3 Kcal
- 1g Alkohol = 7,1 Kcal (Alkohol ist kein Nährstoff!)

Ein Nahrungsmittel besteht demzufolge aus Kalorien, Nährstoffen und aus einer bestimmten Nährstoffverteilung. Die Nährstoffe und die Nährstoffverteilung bestimmen, in welcher Geschwindigkeit und Qualität dein Körper die Energie aus Kalorien nutzt. Es bestimmen die Zusammensetzung der Nährstoffe des Nahrungsmittels und die Höhe der Kalorien unter anderem über die Qualität des Lebensmittels in Bezug zum Muskelaufbau oder zu Fettverbrennung.

Du kennst das vielleicht unter den Begriff "gesund". Gemüse wird beispielsweise als "gesund" bezeichnet und Schokolade wiederum nicht. Das hängt mit der Verteilung der Nährstoffe im Lebensmittel selbst zusammen.

- Schokolade besitzt überwiegend Fett und Kohlenhydrate und damit eine Menge Kalorien.
- Schokolade besitzt wenig Ballstoffe und viel einfachen Zucker, der den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt

- Gemüse enthält viele lebenswichtige Mineralstoffe und Vitamine, sowie viel Wasser und Ballaststoffe.
- Insgesamt ist damit Gemüse in Bezug auf Kalorien und Nährstoffe das weitaus bessere Lebensmittel.

Auf der Verpackung aller Lebensmittel findest du eine Angabe der Nährstoffe und Kalorien. Produkte, die dieses nicht enthalten, sollte gemieden werden. Diese Nährstoffangabe wird ab sofort eine wichtige Rolle in deiner Ernährung spielen, denn anhand dieser kannst du ablesen, ob das jeweilige Nahrungsmittel für dich und deine körperlichen Ziele "richtig" und/oder "gesund" ist.

Ein Beispiel, wie eine Nährstoffangabe aussehen kann, ist Folgende:

Nährwerte	Pro 100 g Pulver	Pro Glas (15 g Pulver + 150 ml fettarme Milch)	%Tageszufuhr ³
Brennwert	1557 kJ =367 kcal	534 kJ ^a =127 kcal	7%
Eiweiß	4,9 g	5,7 g	24%
Kohlenhydrate	80,3 g	19,2 g	9%
- davon Zucker	80,0 g	19,2 g	23%
- davon Traubenzucker	20,3 g	3,0 g	
Fett	2,6 g	2,8 g	4%
- davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	1,6 g	8%
Ballaststoffe	6,2 g	0,9 g	6%
Natrium	0,15 g	0,09 g	7%
Vitamin C	72,1 mg (120%)	12,9 mg (21%) ^b	
Vitamin E	9,7 mg (97%)	1,5 mg (15%) ^b	
Vitamin B1	1,0 mg (74%)	0,2 mg (15%) ^b	
Vitamin B6	1,6 mg (79%)	0,3 mg (15%) ^b	
Niacin	17,2 mg (95%)	2,7 mg (15%) ^b	
Pantothensäure	3,9 mg (65%)	1,1 mg (18%) ^b	
Folsäure	194,2 µg (97%)	29,1 µg (15%) ^b	

^a davon mehr als ½ aus der Milch
^b Richtwerte basierend auf einer Ernährung von 1800 kcal (Kinder 5–10 Jahre). Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht und körperlicher Aktivität.
^c Der empfohlenen Tageszufuhr gemäß Nährwert-Kennzeichnungs-Verordnung.

(Nährwerttabelle eines Schoko-Milch-Getränk)

Du siehst ganz oben die Angabe der Kalorien beziehungsweise Kilojoule. Darunter folgen die Nährstoffe mit den Angaben zu Eiweiß, Kohlenhydraten (mit Unterteilung in Zucker), sowie Fett (mit Unterteilung in gesättigte Fettsäuren).

Wichtiger Hinweis: Verpackte oder verschweißte Nahrungsmittel, die keine Nährwertangaben enthalten, sollten für dich uninteressant sein! Eine Ausnahme bilden Obst und Gemüse, sowie Eier. Für den Muskelaufbau oder die Fettverbrennung, aber auch für deine Gesundheit allgemein ist es wichtig zu wissen, was man zu sich (Zutaten, Konservierungsstoffe, weitere Zusatzstoffe) führt und in welchen Mengen (Kalorien und Nährstoffe).

Alle Nährwertangaben sind Durchschnittswerte und werden sich in der Praxis durch produktionsbedingte Schwankungen oder durch Zubereitung unterscheiden. Das ist jedoch nicht weiter schlimm, da diese Schwankungen minimal und kaum spürbar sind.

Proteine

Das Eiweiß wird auch als Protein bezeichnet. Beide Begriffe bezeichnen ein und dasselbe. In diesem Ratgeber werde ich beide synonym füreinander verwenden.

Die mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße werden in der Verdauung in ihre Bestandteile zerlegt, den Aminosäuren. Eiweiß ist demzufolge eine Zusammensetzung aus Aminosäuren. Insgesamt sind 21 Aminosäuren bekannt, wobei einige dieser besondere Funktionen aufweisen, die für den Muskelaufbau, aber auch für den Fettabbau, besonders interessant sind.

Wichtig für dich zu wissen ist, dass Eiweiß der Grundbausteine aller Zellen im menschlichen Körper ist, demzufolge auch der Muskelzellen. Es ist zum Aufbau und zum Erhalt der Körperzellen notwendig und hilft bei der Heilung von Wunden und Krankheiten.

Man unterscheidet tierisches und pflanzliches Eiweiß. Der Name verrät bereits die Herkunft. Tierisches Eiweiß bezeichnet Eiweiß von Tieren. Also alles was kriecht und flücht beziehungsweise direkt oder indirekt vom Tier kommt, wie zum Beispiel: Fleisch (alle Arten und Sorten), Fisch, Eier, Milch und Quark. Pflanzliches Eiweiß ist Bestandteil von Pflanzen. Also alles was irgendwo wächst, wie zum Beispiel: Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Nüsse (Erdnüsse, Walnüsse etc.) und Samen.

Folgende Aminosäuren werden als essentiell bezeichnet:

- Isoleucin
- Leucin
- Lysin
- Methionin
- Phenylalanin
- Threonin
- Tryptophan
- Valin

Eine ausreichende und abwechslungsreiche Proteinzufuhr stellt sicher, dass kein Mangel auftritt. Damit gehst du sicher, dass du ein ausgeglichenes Verhältnis an Aminosäuren hast. Das heißt eine Mischung aus pflanzlichem und tierischem Protein ist für dich absolut von Vorteil. Vor allem pflanzliche Eiweiße enthalten die lebensnotwendigen essentiellen Aminosäuren.

Wie viel Eiweiß sollte ich zu mir nehmen?

Ich möchte dir nun diese Frage etwas genauer erläutern und dir beantworten, was "ausreichend" Eiweiß bedeutet und wie viel Eiweiß du wirklich zu dir nehmen solltest:

„Mindestens 2g Eiweiß pro Kg Körpergewicht pro Tag“

Beispiel Peter:

Peter wiegt 70 kg und möchte Muskeln aufbauen. Er braucht damit 140 g Eiweiß pro Tag ($70 \times 2 = 140$)

Es gibt immer wieder heiße Diskussionen über die tägliche Eiweißmenge. Ich habe dazu diverse Literatur studiert und es gibt viele verschiedene Studien, sowie Empfehlungen von Wissenschaftlern.

2 g pro Kg Körpergewicht haben sich als die beste Menge herausgestellt und ich empfehle dir diese ausdrücklich! Damit machst du nichts falsch, bist stets mit ausreichend Aminosäuren versorgt und baust sicher Muskeln auf. Deinem Körper stehen immer genügend Baustoffe zur Verfügung und eine Unterversorgung ist kaum möglich. In Diäten empfehle ich dir einen zusätzlichen Muskelschutz in Form von Eiweiß. Damit steigt die empfohlene Menge auf 3g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

An dieser Stelle möchte ich dir auch die Angst nehmen, dass viel Eiweiß deine Nieren schädigt oder Gicht auslöst. Beides wird immer wieder in Verbindung mit hohen Eiweißmengen gebracht, ist jedoch absolut unbegründet. Ich nehme beispielsweise seit Jahren 3 g Eiweiß pro Kg Körpergewicht zu mir und Bluttests haben immer wieder gezeigt, dass alles in Ordnung mit meinen Nieren ist.

Hinweise: Vorsichtig sollten allerdings Athleten sein, die bereits eine leichte Vorbelastung mit ihren Nieren haben. Ein Blutbild vom Arzt gibt genauere Aussagen darüber ob und wie du die Eiweißmenge verträgst. Dieses solltest du in regelmäßigen Abständen deiner Gesund zu Liebe machen!

Um bei derartigen Eiweißmengen eine gute Verdauung zu gewährleisten und Darmwinde zu vermeiden, empfehle ich dir dringend genügend Wasser zu dir zu nehmen.

Ein Fehler, den ich immer wieder feststelle ist, dass nur an Trainingstagen genügend Eiweiß gegessen wird. Das ist aber grundlegend falsch. Du solltest JEDEN Tag die oben empfohlene Eiweißmenge konsumieren.

Muskelaufbautraining richtet grob gesagt "Schäden" an deinem Körper an, die er versucht während der Regenerationszeit wiederherzustellen. Diese Wiederherstellung erfolgt NUR dann, wenn du nicht trainierst oder deinem Körper eine Belastung aussetzt. Das heißt beim Schlafen oder an Nichttrainingstagen (Urlaub, Krankheit, Ferien, Trainingspause). Und dein Körper kann sich nur dann ausreichend erholen, wenn ihm genügend Baustoffe zur Verfügung stehen. Baustoffe sind in diesem Fall Eiweiße beziehungsweise Aminosäuren. Ein konstanter "Strom" an Aminosäuren ist daher absolut wichtig und du erreichst diesen nur in dem du kontinuierlich Eiweiß zu dir führst. Das heißt in kleineren Mahlzeiten über den Tag verteilt und das jeden Tag.

Dein Körper kennt kein Wochenende oder Ferien oder "Ich-habe-keine-Zeit-zum-Essen"-Tage. Daher möchte ich dich hier noch einmal ausdrücklich darauf hinweisen, dass genau dieser Punkt, extrem wichtig für dich und deinem Muskelaufbau ist. Dabei ist es vollkommen egal, ob du ein Mann, eine Frau, Alt oder Jung bist. Die Eiweißmenge sollte also stets 2 g pro Kg Körpergewicht betragen.

Eiweißhaltige Lebensmittel

Jedes Nahrungsmittel besitzt gewissen Mengen an Eiweiß. Die hier aufgelisteten sind jedoch in Bezug zu den Aminosäuren und im Vergleich zur enthaltenen Eiweißmenge besonders gut!

Ich habe nur solche Lebensmittel aufgelistet, die einen vergleichsweise hohen Eiweißgehalt haben und sowohl tierisches als auch pflanzliches Eiweiß besitzen. Einige von diesen Lebensmittel sind besonders gut, da sie eine große Menge an Eiweiß besitzen, günstig und sehr praktikabel sind.

Die angegebenen Nährwerte beziehen sich auf den ungegarten Zustand auf 100g. Beim Kochen, Braten, Backen etc. verlieren Lebensmittel an Wasser, sodass die Konzentration an Eiweiß und sonstigen Nährwerten relativ gesehen steigt.

Die genannten Lebensmittel besitzen neben Eiweiß auch noch Kohlenhydrate und/oder Fett.

Zu jedem Produkt gibt es diverse andere Formen, Zubereitungsarten und Lebensmittelkombinationen, die ich hier bewusst außen vor lasse. Diese Übersicht stellt einen Ausschnitt dar. Es gibt weitaus mehr Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten.

Hier habe ich mich auf meine persönlichen Proteinquellen beschränkt, die ich täglich in meine Ernährung einbaue.

- **Putenbrustfilet**
- **Hähnchenbrustfilet**
- **Eier (Vollei und/oder Eiklar)**
- **Magerquark**
- **Proteinpulver**
- **Lachsfilet**
- **Thunfisch**
- **Kidneybohnen**
- **Fitkäse (5% Fett enthalten)**

Ich nutze diese Nahrungsmittel, weil sie vergleichsweise günstig sind, einfach in der Zubereitung und viel Eiweiß auf 100g, sowie wenig Fett und/oder Kohlenhydrate enthalten. Selbstverständlich beschränke ich mich nicht auf die oben genannten, sie stellen nur meine Haupteiweißquellen dar.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Hauptenergielieferanten unseres Körpers.

Insgesamt kann man grob 3 Energiequellen des Körpers unterscheiden, die dir Körper je nach Belastungsdauer zur Verfügung stellt. Da ist zum Ersten die Energie aus **ATP** (Adenosintriphosphat) für sehr kurzfristige Belastungen (wenige Sekunden), danach schwenkt der Körper auf **Kohlenhydrate** als Energiequelle um und je nach Kohlenhydratmenge und Form erfolgt dann ein Übergang zu **Fetten** als Energieträger. Der Übergang erfolgt fließend und ist abhängig von der Nahrungsmenge, der Verdauung und vielen weiteren Faktoren.

Kohlenhydrate werden im Körper in Glycose umgewandelt. Jede Zelle des Körpers kann Glycose aufnehmen und für Muskelbelastungen, wie beispielsweise dem Krafteraining, dem Muskelaufbau oder Denkaktivitäten bereitstellen. Wird keine Glycose benötigt, wird sie einfach in Fettzellen gespeichert.

Eiweiß liefert zwar auch Energie, der Körper sollte jedoch nie die Möglichkeit haben dieses als Energieträger zu nutzen. Du musst stets mindestens eine Energiequelle haben, die deinen Körper mit Power versorgt. Das heißt entweder Fett oder Kohlenhydrate oder beides in Verbindung mit Eiweiß verzehren. Die Gefahr besteht nämlich darin, dass der Körper bei der Verbrennung von Eiweiß als Energieträger nicht zwischen Muskulatur und Nahrungsprotein unterscheidet.

Kohlenhydrate sind der Energielieferant Nummer 1 und können als das "Super-Plus" des Körpers beschrieben werden. Sie werden schnell verwertet und liefern ein hohes Maß an Energie. Sie sind ideal für mittelfristige Belastungen, wie beispielsweise einem Muskelaufbautraining von circa 60 bis 90 Minuten.

Kohlenhydrate werden kurzfristig in der Leber und in den Muskelzellen gespeichert, um bei Belastungen abgerufen zu werden. Stehen mehr Kohlenhydrate zur Verfügung als gebraucht werden und sind die körpereigenen Speicher voll, so wird der Überschuss als Fett in den Fettdepots gespeichert. Da die normale Ernährung sehr viele Kohlenhydrate enthält, sollte man an dieser Stelle auf die Zufuhr beobachten, um beim Muskelaufbau nicht zu dick zu werden (siehe auch Element 1).

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Man kann sie anhand des Aufbaus und der Wirkung unterscheiden. Mit den Ballaststoffen, das heißt nicht verdaulichen Kohlenhydraten, habe ich dir bereits eine "Form" vorgestellt.

Man unterscheidet grob **4 Stufen von Kohlenhydraten**, die ich hier aufgelistet habe:

- **Einfachzucker** (*Monosaccharide*), z. B.: Fruchtzucker oder Traubenzucker aus Obst, Honig, Süßigkeiten
- **Zweifachzucker** (*Disaccharide*), z. B.: Malz-, Milch- oder Haushaltszucker
Oligosaccharide, z.B.: Hülsenfrüchten (Erbsen oder Bohnen)
- **Vielfachzucker** (*Polysaccharide*), z. B.: pflanzliche und tierische Stärke wie zum Beispiel Getreideprodukte, Reis, Nudeln, Kartoffeln

An dieser Aufstellung erkennst du, dass Kohlenhydrate eigentlich nichts weiter als Zucker ist. Je nach Herkunft wird dieser "Zucker" schneller oder langsamer verdaut.

Der Körper erhält dank schnell verfügbarem Zucker (Einfachzucker oder Zweifachzucker) sofort Energie, verbraucht diese aber ebenso schnell, sodass das Energielevel schnell wieder abfällt. Das ist gut für sehr kurzfristige Belastungen. Dann gibt es noch Vielfachzucker. Dieser wird weniger schnell verdaut beziehungsweise aufgebraucht und ist demzufolge für längere Belastungen ideal, da der Körper die Energie gleichmäßiger und konstanter abgibt.

Das Leistungsniveau ist bei allen Zuckerarten (Kohlenhydratformen) nahezu identisch, sodass ein Einfachzucker, wie beispielsweise in Traubensaft, nicht mehr Leistung bedeutet als ein Vielfachzucker, wie beispielsweise in Nudeln. Eine Leistungssteigerung ist durch den Verzehr bestimmter Kohlenhydrate nicht zu erwarten.

Vielfachzucker haben den Vorteil, dass sie Energie gleichmäßiger und länger zur Verfügung stellen. Im Umkehrschluss sind damit längere Trainingseinheiten möglich. Anhand des Nahrungsmittels bestimmst du die Zuckerart (Kohlenhydrate) und damit über die Bereitstellungszeit von Energie für deinen Körper. Einfachzucker, Zweifachzucker für sofortige, aber dafür kurze Power, Vielfachzucker für konstante, lang anhaltende Power.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel

Lange Belastungen, wie Marathon. Wie auch beim Eiweiß, habe ich hier auf die besten und wichtigsten Nahrungsmittel konzentriert, die eine hohe Energiedichte haben und gut für den Muskelaufbau sind. Hierzu zähle ich auch einfache Kohlenhydrate für Athleten, denen es schwer fällt die nötigen Kalorien zusammen zu bekommen, um zu zunehmen.

Da die wenigsten Lebensmittel nur aus Kohlenhydraten bestehen, wirst du in dieser Übersicht Produkte finden, die darüber hinaus noch Eiweiß und Fett besitzen.

Beim Kauf von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln achte ich darauf, dass diese eine hohe Energiedichte haben, viele Ballaststoffe und möglichst kein Einfachzucker enthalten. Wie du bereits gelesen hast, sorgen Ballaststoffe dafür, dass deine Verdauung verbessert wird und der Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigt. Unser Ziel ist es den Blutzuckerspiegel möglichst nicht zu stark schwanken zu lassen, um konstant mit Energie versorgt zu sein und einen Fettansatz zu vermeiden. Mein absoluter Favorit für ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel ist Reis, im Speziellen Langkornspitzenreis und Basmatireis. Danach folgen Haferflocken und Roggenvollkornbrot. Auch Kidneybohnen sind sehr gut, da sie zusätzlich noch einen relativ hohen Anteil an Eiweiß enthalten.

Ich empfehle dir vor allem **folgende Kohlenhydratquellen:**

- **Reis**
- **Haferflocken**
- **Reiskekse**
- **Nudeln**
- **Vollkornbrot (Roggenvollkorn)**
- **Kidneybohnen**

Mit diesen Nahrungsmitteln bist du sehr gut bedient und sie stellen sicher, dass du immer genügend Ballaststoffe und Kohlenhydrate zur Verfügung hast. Für mehr Energie, einen besseren Muskelaufbau und fettfreie Muskelmasse.

Fett

Wenig Fett in der Nahrung wird oft gleichgesetzt mit wenig Fett am Bauch.

Es kann jedoch als schwerer Fehler bezeichnet werden, Fett gänzlich aus deiner Ernährung zu streichen. Gezielt aufgenommen, haben bestimmte Fette äußerst positive Eigenschaften, die nicht nur gut für den Muskelaufbau sind, sondern auch die Fettverbrennung unterstützen können.

„Fett zählt, neben den Kohlenhydraten, zu den Energielieferanten und kann vom Körper in nahezu unbegrenzter Mengen gespeichert werden.“

Es ist der "Diesel" unter den Körpertreibstoffen und sorgt für lang anhaltende und konstante Power. Neben der Funktion als Energielieferant haben Fette noch weitere, äußerst positive Eigenschaften: Sie sorgen dafür, dass indirekt mehr Muskeln aufgebaut werden, sich die Stimmung hebt, das Herz gesund bleibt und mehr Fett verbrannt wird.

Fett liefert im Vergleich zu seiner Menge sehr viel Energie, unterstützt das Immunsystem, vermindert unter anderem Depressionen, dient als Transport- und Lösungsmittel für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, senkt das Risiko eines Herzinfarktes und wirkt sich positiv auf viele weitere Stoffwechselprozesse aus.

Fett ist Geschmacksträger und fördert den Genuss in der Nahrungsaufnahme. Man unterscheidet im Groben pflanzliche und tierische Fette, wobei diese entweder in flüssiger (Öl) oder fester Form (Butter) auftreten.

Daneben gibt es noch weitere, wichtige Abstufungen, die letztlich über die Qualität eines Fettes entscheiden:

- gesättigte Fettsäuren (z.B. in Butter oder Kokosfett)
- einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl)
- zweifach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Linolsäure)
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Leinöl oder Fischöl)

Fetthaltige Lebensmittel

Folgend findest du eine Übersicht über Fette in Lebensmitteln. Dabei sind nicht alle als "gesund" zu bezeichnen und ideal in deiner Sixpack Ernährung. Diese Übersicht dient dir zur groben Orientierung im Lebensmitteldschungel.

Das meiste Fett beziehe ich aus Walnussöl, Olivenöl und vor allem Speiseleinöl, um meinen Tagesbedarf an mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu decken. Um das Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 im Gleichgewicht zu halten, nehme ich auch noch Leinöl zu mir. Der Rest der Ernährung ist überwiegend fettarm und ich versuche sehr fettige Nahrungsmittel zu meiden, die ungesundes gesättigtes Fett enthalten, wie beispielsweise Hackfleisch oder Fast Food.

Ich empfehle dir ganz klar Walnuss -und Olivenöl, sowie Rapsöl und Leinöl. Walnussöl ist deshalb so wertvoll, da es geschmacksneutral ist und die Speisen mit mehrfach ungesättigtem Fett aufwertet. Es lässt sich einfach in fast alle Mahlzeiten einbinden ohne den Geschmack negativ zu beeinflussen. Oliven- und Rapsöl sind besonders gut geeignet zum Braten. Leinöl ist der "KING" unter den Ölen. Als Speiseleinöl ist der Eigengeschmack erträglich und kann sehr gut in viele Mahlzeiten integriert werden. Nicht fehlen darf Fisch, da es ebenso viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Omega-3 liefert. Neben den Ölen, sind auch fast alle Sorten von Nüssen wertvolle Lieferanten von mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Die besten Nahrungsmittel

Ich werde oft gefragt: "Tobias, was muss ich essen um schnell einen flachen Bauch und ein Sixpack zu bekommen?" Die folgende Übersicht soll dir dabei helfen die richtigen Nahrungsmittel zu ermitteln, um das Maximale aus deiner Sixpack Ernährung herauszuholen.

Wenn du die Elemente 1 (Kalorien) und 2 (Nährstoffe) genauer betrachtet hast, dann wirst du schnell feststellen, dass es gar keine "richtigen" oder "perfekten" Nahrungsmittel gibt, denn man kann seine Ernährung mit den verschiedensten Lebensmitteln beliebig zusammensetzen, solange die Kalorienbilanz und Nährstoffverteilung stimmt. Demnach ist eigentlich alles erlaubt oder doch nicht?! Nicht ganz: Auch das Nahrungsmittel selbst bestimmt über Muskelaufbau und/oder Fettverbrennung.

Bestimmte Nahrungsmittel beeinflussen bestimmte Funktionen im Körper. Daher sind einige "besser" als andere. Der Grund liegt im Nahrungsmittel selbst. Im Element 2 habe ich dir die Wichtigkeit der richtigen Nährstoffverteilung näher gebracht. Und die gleichen Erkenntnisse und Faktoren kannst du auch in ähnlicher Weise auf das Nahrungsmittel selbst übertragen. Jedes Produkt birgt in sich eine bestimmte Verteilung an Nährstoffen.

In diesem Ratgeber möchte ich dir zeigen, wie du absolut fettfreie Muskeln (Bauchmuskeln) aufbaust. Durch Training und die gezielte Zufuhr von Lebensmitteln "manipulierst" du deinen Körper so, dass er optisch dem entspricht, wie du es dir wünschst. Du bist praktisch dein eigener Bildhauer. Da normalerweise nicht jeder Körper von der Natur aus mit einem geringen Fettansatz und viel Muskeln ausgestattet ist, muss man diesen gezielt beeinflussen, um das körperliche Ideal zu schaffen, was man anstrebt. Da man bewusst "Manipulieren" muss, um diese Eigenschaften zu "erzwingen", solltest du über Ernährung folgendes wissen:

"Du lebst nicht, um zu essen, sondern du isst, um zu leben."

Mit "Manipulation" meine ich die eigenen Ernährungsgewohnheiten so zu ändern, dass man sein Ziel erreicht. Das heißt, dass man bestimmte Nahrungsmittel essen

muss, um dem näher zu kommen, auch wenn das bedeutet sich an Produkte zu gewöhnen, die normalerweise nicht auf dem eigenen Teller zu finden sind.

Ich unterscheide genau 2 Kategorien von Nahrungsmitteln:

1. nach Wirkung
2. nach Genuss

Das heißt... in die Kategorie "Wirkung" ordne ich: tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Wurst etc.), Gemüse. Zur Kategorie "Genuss" gehören: Süßigkeiten, alkoholische Getränke, sehr fettiges Essen, Obst.

Leider ist es so, dass viele Lebensmittel, die für den Aufbau von Muskeln oder allgemein für die Gesundheit gut sind, in ihrem Geschmack eher zu den allgemein unbeliebten Dingen gehören und in einem normalen Haushalt eher weiter hinten im Kühlschrank zu finden sind.

Es klingt hart, doch die Wirkung der Lebensmittel muss beim Muskelaufbau (Fettverbrennung) im Vordergrund stehen. Das soll aber nicht heißen, dass du auf Süßes oder Leckerer Essen verzichten musst. Ich möchte dir hiermit nur das Bewusstsein schaffen, dass ohne Investition in deinen Körper (Umstellung auf Lebensmittel mit Wirkung) keine Rendite erfolgt (Muskelaufbau).

Man muss gegen den natürlichen "Instinkt" (dem Genuss) arbeiten, um eine gewünschte Wirkung am Körper zu erzielen. Schließlich ist es eine Funktionsweise, die wir mit bestimmten Lebensmitteln (und damit Kalorien und Nährstoffen) erreichen

wollen. Eine bewusste Manipulation zu Gunsten unserer Vorstellungen. Mit etwas Kreativität und Einfallsreichtum schmecken dann auch die ungewöhnlichsten Speisen.

Meine folgenden Empfehlungen stellen eine Auswahl an Lebensmittel dar, die sehr gut funktionieren. Du kannst dir deine Lieblingsnahrungsmittel einfach heraussuchen:

- Reis
- Haferflocken
- Reiskekse

- Nudeln
- Kidneybohnen
- Banane
- Eier
- Magerquark
- Putenbrust
- Hähnchenbrust
- Thunfisch
- Harzer Käse
- Tofu
- Leinöl
- Olivenöl
- Rapsöl
- Walnussöl
- Nüsse

Bei der Auswahl der Nahrungsmittel habe ich auf eine hohe Energie -und Nährstoffdichte geachtet.

Das heißt, dass es wenig so genannte leere Kalorien im Lebensmittel gibt. Produkte mit einer hohen Nährstoffdichte erkennst du daran, dass sie einem extrem hohen Anteil eines bestimmten Nährstoffes haben. Beispielsweise Reis: Normaler Langkornspitzenreis besitzt circa 75g Kohlenhydrate, etwa 7g Eiweiß und unter 1g Fett auf 100g. Das heißt die knapp 350Kcal sind gut "gefüllt" mit Nährstoffen, die der Körper voll für sich nutzen kann.

Meide diese Nahrungsmittel

Die folgenden Nahrungsmittel solltest du meiden, wenn du viel Wert auf fettfreie Muskelmasse legst. Sie weisen besonders viele leere Kalorien auf, wenig Ballaststoffe und führen schnell dazu, dass du zu viele Kalorien zu dir führst, die dich im Umkehrschluss fett machen können.

- Käse
- Joghurt
- Obst

- Toastbrot
- Fast Food
- Vollei
- Hackfleisch
- Salami

Ziel sollte es immer sein sich so zielgenau zu ernähren wie nur möglich. Wird fettfreie Muskelmasse angestrebt, müssen dementsprechend die Ernährung (Kalorienbedarf), sowie die Nahrungsmittel (Nährstoffe und deren Verteilung) aufgebaut sein.

Folgende Punkte solltest du beim Einkaufen deiner Lebensmittel beachten:

1. immer das Filet kaufen
2. paniertes Fleisch meiden
3. nicht mit Hunger einkaufen gehen
4. Öl muss lichtgeschützt und kühl gelagert sein
5. kaltgepresst
6. Bio ist gut
7. ohne Zusatzstoffe ist besser
8. tiefgekühlt ist gut

Das Timing der Mahlzeiten

Wenn du die ersten 3 Elemente unter einen Hut bekommen hast, heißt es nun den Tagesablauf mit Mahlzeiten zu planen. Durch die gezielte Zufuhr bestimmter Nährstoffe zu bestimmten Zeiten, kannst du noch mehr aus deinem Körper herausholen, die Fettverbrennung ankurbeln und aufbauende Prozesse beschleunigen.

Die wichtigsten Mahlzeiten sind folgende:

- Vor dem Training
- Nach dem Training
- Nach dem Aufstehen
- Vor dem Zubettgehen

Warum? Weil zu diesem Zeitpunkt der Körper besonders empfänglich für Nährstoffe ist beziehungsweise diese in besonderem Maße braucht, um zu wachsen oder leistungsfähig zu sein.

Vor dem Training

Die Mahlzeit vor dem Training ist wichtig, um deinem Körper mit der Energie zu versorgen, die für dein Training benötigt wird. Diese Mahlzeit wird auch als "Pre-Workout-Meal" bezeichnet.

Wichtig hierbei ist, dass die Leistungsabgabe aufgrund dieser einen Mahlzeit lang anhaltend ist und du während des Trainings keine Kraft -oder Energieeinbußen bekommst. Clever gesteuert ist es mit der richtigen Mahlzeit vor dem Training möglich seine Leistungsfähigkeit im Training zu verbessern.

Werden überwiegend kurzkettige Kohlenhydrate, wie Obst oder Fruchtsaftgetränke, vielleicht auch Dextrose verzehrt, steigt der Blutzuckerspiegel schnell an und sinkt dementsprechend wieder schnell ab. Er bleibt nicht stabil und Energie steht nur für eine kurze Zeit zur Verfügung. Das kann bedeuten, dass die zugeführte Nahrung in

Form von Einfachzucker schnell verbraucht ist und für deinen Körper während der Trainingszeit nicht mehr zur Verfügung steht. Das kann dazu führen, dass du im Training einen Leistungseinbruch erfährst. Je nach Trainingsdauer kann dies dein Training negativ beeinflussen. Je länger dein Training und je mehr einfacher die Kohlenhydrate, desto spürbarer ist dieser Effekt. Deine Leistungsfähigkeit geht nach unten, was wiederum den Trainingsreiz auf die Muskeln senkt und indirekt deinen Muskelaufbau behindert.

Das Ziel ist es mit langkettigen Kohlenhydraten wie Reis, Haferflocken, Nudeln, Kartoffeln oder Vollkornbrot den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, um über das gesamte Training hinweg eine gleichmäßige Energiebereitstellung zu erhalten.

Die letzte große Mahlzeit vor dem Training sollte in etwas 60 bis 90 Minuten eingenommen werden. Mit groß meine ich eine ausgedehnte Mahlzeit über 500Kcal. Durchaus denkbar ist kurz vor dem Training noch ein kleiner Snack in Form einer Banane oder eines Reiskekses, um eventuell aufkommenden Hunger zu stillen. Hier solltest du vorsichtig sein, denn zu viel des Guten in Form eines umfangreichen Snacks, kann dein Verdauungssystem belasten, es kann Übelkeit oder ein Völlegefühl entstehen. Faktoren, die wiederum deine Leistungsfähigkeit mindern.

Eine Zeitspanne von 60 bis 90 Minuten stellt sicher, dass du nicht "überfressen" bist oder müde wirst. Eine große, vielleicht fett- und kohlenhydrathaltige Mahlzeit stellt in sich eine Belastung für den Körper dar. Aufgrund der Verdauungsleistung braucht der Körper für diese Mahlzeit selbst Energie. Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass du nach einer großen Portion schläfrig geworden bist?! Das ist es, was es zu vermeiden gilt. Die komplette Energie sollte dem Körper für das Training zur Verfügung stehen und nicht für die Verdauung an sich. Daher ist eine Zeitspanne von 60 bis 90 Minuten vor dem Training ideal, sodass der Körper bereits Nährstoffe verdaut und umgesetzt hat, um die benötigte Energie abzurufen.

Für mich hat sich Reis (Langkornspitzenreis) als der beste Energielieferant vor dem Training herausgestellt. Du wirst merken, dass es einen großen Unterschied im Training ausmacht ob du beispielsweise eine Mahlzeit mit Reis oder eine aus Toast und Käse bestehende zu dir nimmst.

Ziel der Mahlzeit vor dem Training ist es Energie für das Training zur Verfügung zu stellen, um während des gesamten Trainings hindurch leistungsfähig zu sein. Auf der anderen Seite sind Eiweiß und Fett weitere wichtige Bestandteile.

Das Eiweiß liefert wertvolle "Baustoffe", die jedoch ihren wahren Vorteil nach dem Training ausspielen. Da vor dem Training bereits Eiweiß zur Verfügung gestellt wird, kann der Körper dieses nach und sogar während des Trainings für sich nutzen. Einmal, um den Muskelabbau zu stoppen, welcher mit einem Muskelaufbautraining in die Wege geleitet wird und zum anderen, um nach dem Training dem Körper die Aminosäuren zur Verfügung zu stellen, die er für den Aufbau von Muskeln benötigt. Damit verbessert sich die Regeneration und muskelabbauende Prozesse werden in Grenzen gehalten.

Fett, vor allem einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren tragen dazu bei die Ernährung aufzubessern, liefern in sich hochkonzentrierte Energie, die für ein Training gebraucht wird und verlangsamen leicht die Verdauung zu Gunsten einer konstanten und lang anhaltenden Energiebereitstellung. Nicht zu vergessen sind die Vorteile von mehrfach ungesättigten Fett auf den gesamten Körper.

Alle 3 Nährstoffe entfalten eine synergetische Wirkung miteinander und sollten stets gemeinsam aufgenommen werden. Komplexe Kohlenhydrate sollten in der Mahlzeit vor dem Training den größten Teil der ausmachen.

Die Mahlzeit vor dem Training beeinflusst nicht nur die Leistungsfähigkeit im Training selbst, sondern auch danach. Das sollte sich jeder Athlet bewusst machen. Nach einer Mahlzeit ist vor einer Mahlzeit.

Folgend eine Übersicht über ausgewählte, ideale "Energieförderer" für die Mahlzeit vor dem Training (60 -90 Minuten vor dem Training).

- Reis
- Nudeln
- Vollkornbrot
- Haferflocken
- Walnussöl
- Eier

- Fleisch

Insgesamt solltest du es mit der Mahlzeit vor dem Training nicht übertreiben. Ich habe früher den Fehler gemacht und extreme Menge an Nahrung zu mir genommen, um genügend Energie zum Trainieren zu haben. Selbst bei 60 bis 90 Minuten vor dem Training war die Folge, dass ich überfressen war und sich meine Leistung verschlechterte. Ich esse nun so viel, um kurz vor dem Training keinen Hunger aufkommen zu lassen. Hier kannst du gern für dich testen. Du musst es sogar.

Wichtig ist für die Mahlzeit vor dem Training ist ...

- ... dass du genügend Energie über das gesamte Training hinweg hast
- ... dir im Training nicht schlecht wird ... du keinen Hunger vor oder im Training verspürst
- ... du im Training kein Völlegefühl aufgrund einer zu großen Mahlzeit hast
- ... du Eiweiß und langkettige Kohlenhydrate, sowie "gutes" Fett miteinander kombinierst (Die Energie in Form von Kohlenhydraten sollten den Hauptbestandteil der Mahlzeit vor dem Training ausmachen.)

Vorteile der Mahlzeit vor dem Training:

- Lang anhaltende Energie für das Training
- mehr Leistung das ganze Training hindurch
- indirekt besser Muskelaufbaureiz möglich
- sofortige Bereitstellung von Eiweiß nach dem Training, da in der Mahlzeit davor enthalten
- schnellere Regeneration
- häufigeres, intensiveres Training möglich
- mehr Muskelwachstum

Nach dem Training

Die Mahlzeit nach dem Training ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Sie wird auch als Post-Workout-Shake oder Post-Workout-Meal bezeichnet.

Der Körper wurde in einem Training abbauenden Prozessen ausgesetzt. Nun heißt es so schnell wie möglich den Abbau zu stoppen und die Regeneration zu fördern. Während in der Mahlzeit vor dem Training die Energie durch Kohlenhydrate im Vordergrund stand, so ist es jetzt das Eiweiß. Eiweiß ist der Muskelaufbaunährstoff Nummer 1. Er fördert die Regeneration, Verhindert eine Muskelabbau und beschleunigt den Zellaufbau (Muskelaufbau).

30 bis 60g Eiweiß nach dem Training sind ideal, um die voller Power der Aminosäuren im Eiweiß direkt für den Muskelaufbau zu nutzen. Je schwerer du bist, desto mehr Eiweiß solltest du zu dir führen. 30 bis 60g sollte für Athleten von 70 bis 90kg vollkommen ausreichen.

Besonders behilflich nach dem Training ist Proteinpulver. Daneben sind Magerquark, Milch oder Eier oder Fleisch gute Möglichkeiten, um direkt nach dem Training Eiweiß zur Verfügung zu stellen. Mit dem jeweiligen Lebensmittel bestimmst du über die Geschwindigkeit der Bereitstellung der Aminosäuren. Molkeprotein ist besonders leicht verdaulich und stellt dem Körper schneller als alle anderen Aminosäuren zur Verfügung. Milchprodukte oder gar Fleisch benötigen etwas länger, um vom Körper verstoffwechselt und aufgenommen zu werden.

Die Aufnahme von Aminosäuren stellt die besten Möglichkeit dar, um dem Körper schnell die Baustoffe zu liefern, der nach dem Training benötigt. Wie du bereits weiß, sind Aminosäuren "verdautes Eiweiß" und können daher sofort und ohne Verzögerung dem Körper dienlich sein. Beispiele für Aminosäuren nach dem Training sind: BCAA's, Glutamin oder flüssige Aminosäuren (Sportnahrung).

Die zweitbeste Lösung stellt Whey Eiweiß (Whey ist die englische Bezeichnung für Molkeprotein) dar. Aufgrund unterschiedlicher Herstellverfahren und/oder Konzentrationsformen, kann man dieses noch weiter unterteilen in: Whey Isolat, Whey Konzentrat und Whey Mischungen.

Whey Isolat ist das am schnellsten verdauliche Eiweiß und sollte dem Whey Konzentrat vorgezogen werden, gefolgt von Whey Mischungen aus Whey Isolat und Konzentrat und anderen Whey Komponenten.

Zu beachten ist, dass das genutzte Whey 100% des Proteins ausmacht (keine Proteinmischungen) und in Wasser, statt in Milch zugeführt wird, um den vollen Effekt (schnelle Verfügbarkeit) auszunutzen. Die Verdauung ist nur so schnell, wie das langsamste Glied in der Kette. Das gleiche gilt auch für alle anderen Eiweiße und Nahrungsmittel. Wird beispielsweise Whey mit Milch getrunken, kann das Fett und der Zucker in der Milch die Aufspaltung des Molkeeiweißes in Aminosäuren verzögern.

Ein gutes Mehrkomponenten-Protein ist die drittbeste Lösung zur Lieferung von Protein beziehungsweise Aminosäuren nach dem Training. Danach folgen natürliche Lebensmittel wie Eier, Magerquark, Fisch oder Fleisch.

Folgend eine Liste der besten Eiweißlieferanten absteigend sortiert nach ihrer Bereitstellungszeit:

- Aminosäuren - BCAA´s, Glutamin, Aminosäuremischungen
- Whey Protein
- Mehrkomponenten-Protein - Mischungen aus Ei, Milch und Molke
- natürliche Lebensmittel - Ei, Fleisch, Milch, Magerquark, Käse, etc.

Wichtig zu verstehen ist, dass du Eiweiß und die angesprochenen, einfachen Kohlenhydrate in Kombination zu dir nehmen solltest. Der Zucker erhöht den Blutzucker im Körper, was wiederum dazu führt, dass dein Körper Insulin ausschüttet, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Wird gleichzeitig Eiweiß (Aminosäuren) aufgenommen, nutzt der Körper diese "Bausteine" und presst sie dank des Insulins in die Muskelzellen, welche nach dem Training und aufgrund des Insulins besonders aufnahmebereit sind.

Mit Hilfe von Einfachzucker beschleunigst du demzufolge die regenerativen Eigenschaften des Eiweißes nach dem Training und füllst die verbrauchten Kohlenhydratspeicher des Körpers schnell wieder auf. Ein doppelt positiver, muskelaufbauender Effekt. Da Einfachzucker, wie auch das Whey Protein Isolat, sehr schnell von Körper aufgenommen wird, behindern sich die Nährstoffe sich in ihrer Aufnahme nicht. Wichtig ist, dass das Eiweiß mit Wasser und Dextrose oder Fruchtsaft zugeführt wird, um den Effekt in der vollen Geschwindigkeit ausnutzen zu können.

Möglich, wenn auch eine weitaus schlechtere Variante, ist die Aufnahme von komplexen Kohlenhydrate direkt im Anschluss einer Trainingseinheit, wie beispielsweise durch Reis, Nudeln oder Brot. Hier kann die Aufnahme von komplexen Kohlenhydrate dazu führen, dass bei gleichzeitiger Zufuhr von schnell verdaulichem Eiweiß (Whey) die Aufnahme der Nährstoffe sich insgesamt verlangsamt. Der Effekt ist der gleiche, wie oben mit einfachen Kohlenhydraten beschrieben.

Ich empfehle dir in der Mahlzeit nach dem Training möglichst viel Flüssigkeit zu dir zu führen. Im Training hast du einiges als Wasser verloren, welche du nun in Kombination mit den Nährstoffen aufnehmen kannst.

Vorteile der Mahlzeit nach dem Training:

- Bereitstellung von Baustoffen
- verbesserte Regeneration
- mehr und größerer Muskelaufbau
- Leistungsfähigkeit bleibt erhalten
- Auffüllen der Kohlenhydratspeicher
- Ausschüttung von Insulin (durch einfach Kohlenhydrate)
- beschleunigt den Transport von Nährstoffen (Aminosäuren + Kohlenhydrate) in die Muskelzellen und verbessert damit die Regeneration und führt zu verbessertem Muskelaufbau

Nach dem Aufstehen

Vielleicht kennst du den Spruch:

“Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann?”

Das trifft auch in ähnlicher Weise auf den Muskelaufbau zu. Die Mahlzeit nach dem Aufstehen kann verglichen werden mit der Mahlzeit nach dem Training und ist die zweit wichtigste des Tages. Ohne Training sogar die Wichtigste.

Die erste Mahlzeit des Tages stellt die Grundlage für den ganzen Tag dar. In der Nacht wurden Flüssigkeit und Nährstoffe für die Regeneration verwendet und teilweise

verbraucht. Um den Regenerationsprozess aufrecht zu erhalten, aber auch um Energie und Leistungsfähigkeit für den Tag zur Verfügung zu stellen, ist es nun wichtig vor allem Kohlenhydrate und Flüssigkeit (am besten Wasser) mit der ersten Mahlzeit des Tages zu sich zu nehmen. Hinzu kommt ein Bedarf an Aminosäuren, sprich Eiweiß, um dem Muskel die nötigen Baustoffe zu Verfügung zu stellen.

Die Mahlzeit nach dem Aufstehen hat 3 Funktionen:

- Auffüllen der Kohlenhydratspeicher
- Komplexe Kohlenhydrate für lang anhaltende Energie für den Tag
- Bereitstellen von Eiweiß für den Muskelaufbau

Circa 0 bis 30 Minuten nach dem Aufstehen sollte diese erste Mahlzeit des Tages eingenommen werden.

Wichtig ist die Menge beim Frühstück. Du kannst oder solltest große Portionen wählen. Athleten, die auf ihre Figur achten, sollten keine Befürchtung mit einer großen Mahlzeit nach dem Aufsehen Fett anzusetzen, da über den Tag hinweg genügend Kalorien und Kohlenhydrate verbrannt werden (vorausgesetzt es besteht kein zu starkes Kalorienplus). Solltest du Schwierigkeiten haben morgens etwas zu essen, ist es zwingend notwendig dir mit Hilfe von kleinen Portionen eine Mahlzeit nach dem Aufstehen anzugewöhnen.

Vorteile der Mahlzeit nach dem Aufstehen:

- Auffüllen der Kohlenhydratspeicher
- Energiebereitstellung für den Tag
- höhere Leistungsfähigkeit
- verbesserte Regeneration Schutz vor Muskelabbau
- Bereitstellung von Aminosäuren
- Flüssigkeitszufuhr
- Verbesserung aller körperlichen Prozesse
- volle Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Regeneration
- beschleunigter Muskelaufbau
- Herstellung der vollen Leistungsfähigkeit

Vor dem Schlafen gehen

Richtig geplant, kann die Mahlzeit vor dem Zubettgehen die Regeneration verbessern und gleichzeitig einen Fettansatz verhindern oder gar Fett verbrennen. Werden zu viele Kalorien oder die falschen Nährstoffe zu sich geführt, kann das vor dem Zubettgehen eine Zunahme des Fettansatzes bedeuten.

Da dein Körper während des Schlafs keinen dauerhaften Strom an Nährstoffen erhält, diesen aber zwingend braucht, ist es umso wichtiger, dass alle Nährstoffe schon vorab dem Körper zur Verfügung stehen beziehungsweise ausreichend vorhanden sind.

Bei der Mahlzeit vor dem Schlafen gehen ist es zwingend notwendig die Kohlenhydrate und die Fettzufuhr zu drosseln. Das mindert insgesamt die Kalorienmenge und verschiebt die Nährstoffverteilung zu Gunsten des muskelaufbauenden Eiweißes. Wie ich bereits oben erwähnt habe, stellen Kohlenhydrate und Fette direkte Energielieferanten dar. Da der Körper sich während des Schlafs in Ruhe befindet und keine Leistung erbringen muss, sind diese beiden Nährstoffe nicht zwingend notwendig. Der wichtigste Nährstoff in der Nacht ist das Eiweiß.

Die letzte Mahlzeit sollte 60 bis 90 Minuten vor dem Zubettgehen aufgenommen werden. Das stellt einen optimalen Zeitraum dar, um dem Körper die Gelegenheit zu geben bereits mit der Verdauung zu beginnen. Im Schlaf wird diese verlangsamt und ein zu voller Magen kann die Nachtruhe aufgrund einer Verdauungsleitung minimieren, was im Umkehrschluss die Regeneration beeinträchtigt. Zu viel Nahrung und/oder zu fettreiches Essen kann für eine optimale Muskelerholung kontraproduktiv sein.

Wichtig ist jedoch zu verstehen, dass andere Nahrungsmittel, die du bereits vorher verzehrt hast, die Verdauungsleistung und Geschwindigkeit beeinflussen. Während der Nachtruhe werden die körperlichen Prozesse heruntergefahren, somit auch die Magen- und Darmaktivitäten. Daher besteht wenig bis gar keine Gefahr, wenn die theoretischen Verdauungsgeschwindigkeit nicht langsam ist wie beim Casein, sondern relativ schnell, wie beispielsweise beim Whey Protein (Molkeprotein). Du kannst demzufolge auch Whey zu dir nehmen und dennoch den gewünschten Effekt

erreichen. Mit etwas Öl (beispielsweise Leinöl) verfeinert, verlangsamt dieses die Aufnahme des Eiweißes. Der gewünschte Effekt wird somit auch erreicht.

Das Nahrungsmittel, dass am langsamsten verdaut wird, bestimmt über die Aufnahme aller anderen Nahrungsmittel. Mit der gezielten Zufuhr bestimmter Produkte, kannst du also einen Vorteil erzielen, ohne dich zu sehr einschränken zu müssen. Besteht dennoch ein Versorgungsdefizit, gleicht der Körper dieses durch die im Muskel gespeicherten Aminosäuren wieder aus. Voraussetzung ist hier für ein prall gefüllter Aminosäurespeicher. Eiweiß stellt die Grundlage dar und sollte immer in mehr als ausreichendem Maße zu sich genommen werden. Dann kann kein Defizit entstehen.

Vorteile der Mahlzeit vor dem Schlafen gehen:

- direkter Muskelaufbau und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Bereitstellung von Aminosäuren für Muskelaufbau
- aktive Förderung der Regeneration
- Schutz vor Muskelabbau
- kürzere Regenerationszeiten

Während des Schlafens regeneriert sich der Körper und baut direkt Muskulatur auf. Daher ist nicht nur der Schutz der Muskeln während der Schlafenszeit gefragt, sondern die aktive Förderung der Regeneration durch passend zugeführtes Eiweiß in ausreichendem Maße.

Der Ernährungsplan

Jetzt bewegen wir uns in Richtung Profiniveau. Wenn du es geschafft hast Kalorien und Nährstoffe, sowie die Lebensmittel und Zeitpunkte der Mahlzeiten unter einen Hut zu bekommen, bist du bereits 90% aller Athleten voraus.

Element 5 deiner optimalen Sixpack Ernährung beschäftigt sich mit dem Ernährungsplan, wie er aufgebaut sein sollte, was es zu beachten gibt und wie du ihn am besten in deinen Alltag integrierst. Du solltest hierbei beachten, dass ein Plan stets eine Vorgabe ist. Ein strukturierter Ablauf, der dir dabei hilft nichts zu vergessen und das Beste aus dir herauszuholen.

Ich bitte dich jetzt Abstand von der klassischen Ernährung zu nehmen, wie du sie vielleicht aus dem Alltag her kennst. Das heißt morgens Frühstück um 8 Uhr, Mittag um 12.00 Uhr und das Mittagessen um 15.00 Uhr Kaffee, sowie um 18.00 Uhr Abendessen.

Dein Körper richtet sich leider nicht danach welche Bezeichnung du gerade deinem Essen gibst. Er ist vielmehr daran interessiert konstant und ausreichend Nährstoffe zu erhalten. Daher ordne ich in dem Ernährungsplan kein "Mittag" zu, sondern benenne diese Mahlzeiten mit Nummern. Die erste Mahlzeit des Tages, normalerweise als Frühstück bekannt, nenne ich beispielsweise Mahlzeit 1 oder Mahlzeit nach dem Aufstehen.

Folgend findest du eine Übersicht über die wichtigsten Bausteine eines guten Ernährungsplans. Je nach Vorlieben kannst du den einen oder anderen Punkt nach deinen Wünschen verändern. Ich zeige dir, nach welchen Regeln du deine Nahrungsmittel verteilen solltest, um das Maximale aus deiner Ernährung herauszuholen.

6 Mahlzeiten

Das Prinzip hinter dem häufigen Essen ist recht einfach und du kannst es dir wie einen Ofen vorstellen. Durch häufigeres "Nachlegen" erzeugst du mehr Feuer

(Fettverbrennung). In der Summe nimmst du trotz der 6 Mahlzeiten genauso viel Nahrung (Kalorien + Nährstoffe) zu dir, wie bei lediglich 3 Mahlzeiten am Tag.

6 Mahlzeiten haben sich bewährt. Je nach Tagesablauf, isst du circa alle 3 Stunden eine Mahlzeit. Der Mr. Olympia Jay Cutler ging sogar so weit, dass dieser seine Mahlzeiten noch kleiner und häufiger gestaltet hat. Am Ende hatte dieser 12 Mahlzeiten am Tag gegessen, jede Stunde eine. Das wäre natürlich viel zu aufwendig und auch überhaupt nicht nötig. 6 Mahlzeiten sollten es mindestens pro Tag sein. Je häufiger und vor allem konstanter (in bestimmten Abständen und zu bestimmten Zeiten) du isst, desto besser.

Die Vorteile von häufigerem Essen sind folgende:

- schnellerer Stoffwechsel und damit
- eine höhere Verdauungsgeschwindigkeit, was wiederum
- mehr Fett verbrennt und besser Muskeln aufbaut
- konstante Nährstoffversorgung
- kein/kaum Völlegefühl
- keine Trägheit durch zu viel Nahrung
- kein Mangel, da stets alle Nährstoffe häufig zur Verfügung gestellt werden
- kein/kaum Hungergefühl

Große Mahlzeiten sind ok, doch sie machen dich träge. Sicher kennst du das? Wenn du dich richtig satt gegessen hast, wirst du müde!? Mit kleineren Mahlzeiten umgehst du dieses Problem.

Wenn du um 7.00 Uhr aufstehst, dann kann deine Mahlzeitaufteilung beispielsweise so aussehen:

- 07.00 Uhr: Mahlzeit 1
- 10.00 Uhr: Mahlzeit 2
- 13.00 Uhr: Mahlzeit 3
- 16.00 Uhr: Mahlzeit 4
- 19.00 Uhr: Mahlzeit 5
- 21.00 Uhr: Mahlzeit 6

Zusammenfassung:

- je häufiger du isst, desto besser
- je kleiner die Mahlzeiten, desto besser
- je regelmäßiger du isst, desto besser
- je konstanter deine Mahlzeiten aufgebaut sind, desto besser
- je dauerhafter du nach diesen Vorgaben isst, desto besser

Alle 2 bis 3 Stunden

Eine Zeitspanne von 2 bis 3 Stunden zwischen den Mahlzeiten ist ideal für eine optimale und zielgerichtete Ernährung. Länger solltest du auf keinen Fall mit dem Essen warten. Wichtig ist, dass du NIE Hunger bekommst. Egal ob beim Muskelaufbau oder in der Fettverbrennung.

Hunger ist stets ein Anzeichen des Körpers, dass bereits ein Mangel besteht. Das gleiche gilt natürlich auch für den Durst. Letzteres ist bei Weitem sogar noch fataler. Du solltest nicht, sondern du musst stets genügend Wasser zu dir nehmen. Vor allem in einer kalorienreichen, nährstoffstarken Ernährung.

Kaiser, König, Bettelmann

Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann. Ich übertrage diesen Vers auch auf die Muskelaufbaumahlzeiten, denn die erste Mahlzeit direkt nach dem Aufstehen setzt den Grundstein für den ganzen Tag und kann bewusst etwas größer ausfallen.

Die letzte Mahlzeit vor dem Zubettgehen sollte im Kalorienvergleich kleiner ausfallen als alle anderen Mahlzeiten des Tages (siehe Element 5 – Mahlzeit vor dem Schlafen gehen) und aus langsamen Proteinen bestehen, z.B. Magerquark. Wichtig ist eine Versorgung mit Eiweiß.

Jede Mahlzeit mit Eiweiß

Eiweiß besteht aus Aminosäuren, den Bausteinen der Muskulatur. Damit dein Körper keinen Engpass erleidet, empfehle ich dir pro Mahlzeit mindestens 20 bis 50g Protein zu dir zu nehmen. Damit gehst du sicher, dass nie ein Mangelzustand auftritt und dein Körper stets daran "interessiert" ist Muskeln aufzubauen.

Die komplette Eiweißmenge des Tages auf einmal zu sich zu nehmen, wäre zu viel des Guten und könnte dein Körper höchstwahrscheinlich nicht verarbeiten. Bei beispielhaft 6 Mahlzeiten am Tag und rund 300g Eiweiß, wären dies 50g Eiweiß pro Mahlzeit

($300/6=50$). Durch die gleichmäßige Zufuhr von Eiweiß, versorgst du deinen Körper konstant mit muskelaufbauenden Aminosäuren.

Gleichmäßige Verteilung

Wie auch beim Protein, ist es wichtig, dass du deine Nährstoffe gleichmäßig verteilst. Das heißt, dass in jeder Mahlzeit Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett enthalten sein sollten.

Zudem ist es wichtig, dass der zeitliche Abstand zwischen den Mahlzeiten nicht zu groß wird. Wie oben erwähnt, ist eine Mahlzeit alle 2 bis 4 Stunden ideal.

Noch besser ist es, wenn du jeden Tag zur gleichen Zeit die gleichen Portionen mit den gleichen Lebensmitteln zu dir nimmst.

Mahlzeitgröße

Eine Mahlzeit wird dann als Mahlzeit bezeichnet, wenn sie bewusst zugeführt und mit einem Ziel verbunden ist. Das kann beispielsweise auch ein Eiweißshake nach dem Training oder ein Eiweißriegel sein. Eine Banane zu essen, um einfach den Hunger zu stillen, gilt nicht als Mahlzeit. Wie du bereits weißt ist das Essen, um des Essens willen

bei Muskelaufbau von Nachteil. Essen erfüllt eine Funktion und der Genuss ist sekundär.

Es sollten alle Mahlzeiten gleich groß sein und eine ähnliche Nährstoffverteilung haben. Beispiel: 500 Kcal bestehend aus 40% Eiweiß, 40% Kohlenhydraten und 20% Fett.

Zwischenmahlzeiten

Zwischenmahlzeiten können etwas kleiner ausfallen und diesem dem „Füllen“ von Mahlzeitlücken. Hier gilt die „Eiweißregel“. Das heißt, eine Zwischenmahlzeit sollte in jedem Fall eine Portion Eiweiß enthalten. Das kann beispielsweise ein Eiweißshake oder ein Eiweißriegel sein, vielleicht auch ein Käse oder Magerquark. Nüsse stellen ebenfalls eine gute Zwischenmahlzeit dar.

Nahrungsmittel in den Mahlzeiten

Es ist wichtig, dass du möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel in deine Mahlzeiten integrierst. Das fördert die Abwechslung, welche wiederum wichtig ist, um alle nötigen Mineralstoffe und Vitamine zu erhalten (siehe Element 6), sowie für mehr Spaß beim Essen zu sorgen. Immer nur das gleiche zu essen wird dauerhaft langweilig und wirkt demotivierend. Abwechslung regt den Stoffwechsel an, lässt keinen Gewöhnungseffekt zu und versorgt deinen Körper mit allen essentiellen Stoffen.

Abwechslungsreich heißt, dass du versuchst deine Nahrungsmittel regelmäßig zu tauschen. Das heißt, dass du beispielsweise statt Langkornreis auch einmal Basmatireis isst oder diesen komplett durch Nudeln oder Kartoffeln ersetzt.

Auch ein Tausch der Mahlzeiten am Tag untereinander ist möglich. Beispielsweise Mahlzeit 2 mit Mahlzeit 4 oder Mahlzeit nach dem Aufstehen mit der Mahlzeit vor dem Training etc.

Für mehr Spaß und viel Abwechslung kann auch ein Esstag (24 Stunden an dem du ALLES isst, was dir beliebt und keine Mengenbegrenzung hast) oder eine Schummelmahlzeit sorgen. Zu diesen Zeitpunkten kannst oder besser solltest du essen was dir beliebt. Egal ob Süßigkeiten oder Fast Food. Alle 7 bis 14 Tage solltest du mindestens eine Schummelmahlzeit einbauen. Selbst während Diäten sollten diese eingehalten werden!

Nährstoffverteilung in den Mahlzeiten

Das allerletzte Detail kannst du mit der perfekten Abstimmung der Nährstoffverteilung in den Mahlzeiten selbst erreichen.

Im Beispiel von Peter haben wir eine Nährstoffverteilung pro Tag von 40/40/20. Diese ausgewählte Verteilung kann in den Mahlzeiten selbst verwendet werden. Das heißt, eine Mahlzeit besteht demzufolge 40% Eiweiß, 40% Kohlenhydrate und 20% Fett. Ausnahmen bilden die Mahlzeiten nach dem Training und vor dem Zubettgehen.

Rezepte für dein Frühstück

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag und sollte wie bereits erwähnt mindestens 20% unserer täglichen Energiezufuhr, d.h. 350 bis 450 Kalorien (je nach den Bedürfnissen der einzelnen Person) liefern.

Das ideale Frühstück um Muskelabbau zu verhindern, und den Muskelaufbau zu unterstützen, ist eine Mischung aus Kurz und langkettigen Kohlenhydraten und schnell resorbierbarem Protein.

Zum Beispiel 300 ml fettarme Milch mit ca 30g Proteinpulver (WheyProtein.. wird innerhalb von einer halben Stunde vom Körper aufgenommen) dazu Haferflocken und eine Banane und ein Glas Saft!

Die Folgenden Rezepte für dein Frühstück sind:

1. Quark Brötchen
2. Powerbrötchen
3. Mother of Breakfast Müsli
4. Magerquark auf Reiswaffeln
5. Quarkleckerli
6. Haferflockenwaffeln
7. Gewinner Müsli
8. Schinken/Käse-Omlett

Quark-Brötchen

Zubereitung:

Die Zutaten Mehl, Backpulver, Magerquark, Milch, Öl, Salz zu einem Teig verkneten. Anschließend den Teig in 12 gleich große Stückchen portionieren, daraus Brötchen formen (Teigschluss unten) und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Mit etwas Wasser bestreichen und ca. 25 Min. im vorgeheizten Backofen bei 200° C backen. Anschließend auskühlen lassen und servieren.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als 1. Frühstück, 2. Frühstück oder als Nachmittagssnack verwendet werden.

Einkaufszettel

300 g Vollkornmehl
1 Pckg. Backpulver
150 g Magerquark
90 ml Milch
10 ml Olivenöl
1 TL Salz
2 EL Wasser

Kosten

3 €

Zeitaufwand

20 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	102,5 kcal
Eiweiß	5 g
Kohlenhydrate	18,8 g
Fett	1,2 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 12 Portionen.

12

Powerbrötchen

Zubereitung:

Die Karotten grob reißen. Mehl in eine Schüssel geben, Leinsamen und Sesam dazugeben. Den Gerstensirup und die Hefe im Wasser auflösen und die Flüssigkeit langsam in den Teig einarbeiten. Wenn der Teig größtenteils zu einer Masse geworden ist, Karotten, Salz und Olivenöl langsam einarbeiten. Sollte der Teig zu stark kleben, noch etwas Mehl dazugeben, dann noch mit der Hand durchkneten.

Danach die Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken und an einem warmen Ort ca. 20-30 Min rasten lassen. Der Teig sollte ca. 1kg schwer sein. Das ganze in 10x100g schwere Teigstücke teilen und zu Kugeln formen und diese flachpressen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Das Blech mit den Teigstücken nochmal ca 20-30min an einem warmen Ort rasten lassen. Danach den Teig an der Oberseite mit Wasser bepinseln und Sesam und Leinsamen drüberstreuen, danach für ca 25-30min bei 200° im Backofen backen.

Einkaufszettel

350 g Vollkornmehl
250 ml Wasser
150 g Roggenmehl
150 g Karotten
40 g Leinsamen
40 g Sesam
3 TL Salz
15 g Gerstensirup
14 g Hefe
10 g Olivenöl

Zeitaufwand

60 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	176 kcal
Eiweiß	5,4 g
Kohlenhydrate	35 g
Fett	1,9 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 10 Portionen.

10

Mother-of-Breakfast-Müsli

Zubereitung:

Das Ei und die Milch in einer Mikrowellentauglichen Müslischüssel zusammen verschlagen. Dann Haferflocken, Himbeeren (es macht absolut nix wenn diese noch gefroren sind), Mandeln, Proteinpulver und Leinsamen dazugeben.

Alles gut verrühren damit sich alle Zutaten mit der Milch-Eimasse vermischen. Dann die Schüssel für ca. 3 Min in die Mikrowelle stellen und bruzeln lassen. Oder so lange bis das "Müsli" nicht mehr nass bzw. feucht obenauf ist. Aus der Micro nehmen und 1 min. abkühlen lassen.

Für die Garnitur: Eiweiß steif schlagen und den Joghurt unterheben. Das Müsli auf ein Teller stürzen und die Eiweiß-Joghurtmasse obenaufgeben. Mit Banane und Grapefruit anrichten und genießen.

Einkaufszettel

1 Ei
100 ml Milch
50 g Haferflocken
50 g Himbeeren
10 g Mandeln gehobelt
10 g Proteinpulver
5 g Leinsamen
1 Banane

Kosten

3 €

Zeitaufwand

15 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	560 kcal
Eiweiß	36 g
Kohlenhydrate	49 g
Fett	18 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 1 Portionen.

1

Magerquark auf Reiswaffeln

Zubereitung:

Den Magerquark in eine Schüssel geben. So viel Milch hinzugeben, bis der Quark schön Cremig ist, danach Süßstoff dazu bis es Dir süß genug ist. Anschließend etwa eine Hand voll Haferflocken dazu und vermischen.

Drei Reiswaffeln nehmen und darauf soviel Quark streichen, bis sie komplett mit Quark bedeckt sind. Dann eine Banane in Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Reiswaffeln legen (auf den Quark).

Zum Schluss noch eine Handvoll Haferflocken drüber gestreut und fertig.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als 1. Frühstück, 2. Frühstück oder als Nachmittagssnack verwendet werden.

Einkaufszettel

3 Vollreiswaffeln
1 Banane
250 g Magerquark
4 EL Milch
50 g Haferflocken

Kosten

3 €

Zeitaufwand

10 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	560 kcal
Eiweiß	43 g
Kohlenhydrate	74,3 g
Fett	5,3 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 1 Portionen.

1

Haferflocken-Quarkleckerli

Zubereitung:

Die 2 Eiklar zu Eischnee schlagen. Anschließend den Magerquark mit ca. 2 EL Zitronensaft und einigen Spritzern Süßstoff cremig rühren. Haferflocken dazugeben. Den Haferflocken-Eischnee unter den Magerquark heben, Himbeeren drübergeben und genießen.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als 1. Frühstück, 2. Frühstück oder als Nachmittagsnack verwendet werden.

Einkaufszettel

250 g Magerquark
100 g Haferflocken
2 Eiklar
Süßstoff oder Honig
Zitronensaft
100 g Himbeeren

Kosten

3 €

Zeitaufwand

6 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	259 kcal
Eiweiß	45,4 g
Kohlenhydrate	56 g
Fett	1,3 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 1 Portionen.

1

Haferflockenwaffeln

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer. Die Mischung ergibt eine schöne breiige Masse. Nun wird das erhitzte Waffeleisen (muß richtig heiß sein) oben und unten mit Olivenöl eingepinselt.

Die Hafermischung draufgeben (nicht zuviel, sonst zerfällt die Waffel nach dem Erhitzen) und die Waffel fertig backen.

Obengenannte Mischung ergibt genau 7 Waffeln.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als 1. Frühstück, 2. Frühstück oder als Nachmittagsnack verwendet werden.

Einkaufszettel

100 ml Milch
6 Eiklar
2 Eigelb
1 Banane
60 g Proteinpulver
75 g Haferflocken
10 ml Olivenöl

Kosten

3 €

Zeitaufwand

15 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	137,7 kcal
Eiweiß	12,7 g
Kohlenhydrate	13 g
Fett	4,1 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 7 Portionen.

7

Gewinner-Müsli

Zubereitung:

Man nehme eine 3/4 Müslischüssel voll mit Cornflakes (50g), dazu kommen nochmal 90g Haferflocken. Dann werden 30g Mehrkomponenten Protein dazugemischt, das ganze schön mit dem Löffel durchmischen, damit sich das Proteinpulver auch schön verteilt.

Für das Plus an Kohlenhydraten und Geschmack wird noch eine ganze Banane (140g) in Scheiben geschnitten und unters Müsli gemischt. Milch noch drauf, und voilà, lass es Dir schmecken.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als 1. Frühstück, 2. Frühstück oder als Nachmittagssnack verwendet werden.

Einkaufszettel

1 Banane
50 g Cornflakes
30 g Proteinpulver
90 g Haferflocken
300 ml Milch

Kosten

1,80 €

Zeitaufwand

10 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	855 kcal
Eiweiß	54,7 g
Kohlenhydrate	148,4 g
Fett	7,6 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 1 Portionen.

1

Schinken-Käse-Omlett

Zubereitung:

Schinken und Zwiebel in appetitliche Stückchen schneiden und in der Pfanne mit Öl erhitzen.

Vorher Eiklar und Eiweiss schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann in die Pfanne hinzugeben.

Sobald sich die Eimasse festigt, den Scheibenkäse und die Tomatenscheiben hinzugeben.

Alles schön anbraten und genießen!

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als 1. Frühstück, 2. Frühstück oder als Nachmittagssnack verwendet werden.

Einkaufszettel

3 Eier
4 Eiklar
150 g Schinken
50 g Scheibenkäse
1 Zwiebel
1 Tomate
Olivenöl

Kosten

2,80 €

Zeitaufwand

10 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	580 kcal
Eiweiß	78 g
Kohlenhydrate	6 g
Fett	32 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 1 Portionen.

1

Rezepte für dein Mittagessen

Neben dem Frühstück ist das Mittagessen ebenfalls sehr wichtig. Hier sollte der Körper mit hochwertigen Kohlenhydraten versorgt werden um die Energiereserven wieder aufzufüllen.

Die Folgenden Rezepte für Dein Mittagessen sind:

1. Chiles en Nogada
2. Thunfischsalat mit Hüttenkäse
3. Lengfischfilets mit Mandelkruste
4. Putenhack-Feta-Spinat-Gratin
5. Hähnchen Gratin Tomaten-Mozarella
6. Blumenkohl Kohlrabi Auflauf
7. Fitness Pfanne vegetarisch
8. Pfannkuchen
9. Pizza Blitz

Chiles-en-Nogada

Zubereitung:

Backofen vorheizen. Rinderhack in eine Schüssel, Rosinen zerkleinern und dazu. Birne schälen und in kleine Stücke schneiden, dazugeben. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, dazugeben. Chilis aufschneiden, Kerne entfernen, kleinschnibbeln, rein damit.

Jetzt die Dosentomaten dazu, Gewürze rein und die Masse sorgfältig vermengen. Von den Paprikaschoten oben einen Deckel abschneiden und in kochendem Wasser 3-4 Minuten blanchieren. Die Paprikaschoten mit der Hackmasse füllen, Deckel wieder drauf, in eine Auflaufform legen und im Backofen ca. 30 Minuten bei 200° Ober/Unterhitze backen. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Nogada-Sauce in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren erwärmen.

Die Paprikaschoten auf vorgewärmte Teller geben, die Sauce über die Paprikaschoten geben und servieren.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als Mittagessen oder als Abendessen verwendet werden.

Einkaufszettel

4 große Paprikaschoten
400 g Rinderhack
2 Zwiebeln
2 Dosentomaten
1 Birne
2 Knoblauchzehen
2 Chillis
12 Rosinen
200 g Hüttenkäse

Zeitaufwand

40 Min

Thunfischsalat mit Hüttenkäse

Zubereitung:

Gurken, Zwiebel und Tomate sehr klein in Würfel schneiden. Mayonäse, Meerrettich und schwarzer Pfeffer in Wasser als Dressing anmachen und zu den Gurken etc. geben.

Thunfisch abtropfen lassen und zum Dressing geben. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Hüttenkäse mit Leinsamen mischen.

Alles zusammengeben. Fertig.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als Mittagessen oder als Abendessen verwendet werden.

Einkaufszettel

200 g Hüttenkäse
200 g Gurke
1 Tomate
Halbe Zwiebel
1/2 Teelöffel Mayonäse
1/2 Teelöffel Meerrettich
20 g Leinsamen
150 g Thunfisch

Kosten

4 €

Zeitaufwand

10 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	580 kcal
Eiweiß	78 g
Kohlenhydrate	32 g
Fett	6 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 1 Portionen.

1

Lengfischfilet mit Mandelkruste

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone waschen und die Hälfte der Schale in ein flaches Gefäß abreiben. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf glasig andünsten. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und in den Topf dazugeben. 2 Minuten unter Rühren anbraten, dann die halbierten Oliven dazugeben. Leicht salzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Oregano einrühren. Zugedeckt bei niedriger Hitze 5 Minuten simmern lassen.

Fischfilets auf einer Seite in die Würzmischung legen und fest andrücken. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin auf der gewürzten Seite bei mittlerer Hitze kurz anbraten.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 7-8 Minuten zugedeckt zuende garen. Funzt auch mit jedem anderen weissen und festfleischigem Fischfilet.

Einkaufszettel

8 Lengfischfilets (à 100g)
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Zitrone
3 EL Rapsöl
600 g Kirschtomaten
150 g Oliven
200 ml Gemüsebrühe
Mandeln
Salz Pfeffer

Zeitaufwand

20 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	- kcal
Eiweiß	45 g
Kohlenhydrate	4 g
Fett	25 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 4 Portionen.

4

Putenhack-Feta-Spinat-Gratin

Zubereitung:

Den Spinat sorgfältig zerkleinern. Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einer hohen Pfanne mit einem EL Öl glasig dünsten. Den Spinat dazugeben, Muskatnuss nach Geschmack drüberreiben und Alles vermengen. Beiseite stellen.

Das Hackfleisch mit zwei EL Öl anbraten und dabei zerkrümeln. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Cayennepfeffer, edelsüßem Paprika und Senf abschmecken. Nun die Spinatmasse zurück in die Pfanne und sorgfältig mit dem Hackfleisch vermengen. Das Eiklar und die Rinderbrühe in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, bis eine leicht schaumige Konsistenz entsteht. Nun alle Zutaten in eine Auflaufform geben und kräftig durchrühren. Mit dem zerbröselten Feta bedecken, die Form in den Ofen schieben und etwa 15 - 20 Minuten backen. Kurz vor Schluss noch etwas Thymian drüberzupfen.

Einkaufszettel

500 g Putenhack
500 g Spinat
300 g Light-Feta
Salz
Pfeffer
Paprika
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 gehäufte EL Senf
4 Eiklar
200 ml Rinderbrühe
3 EL Rapsöl

Zeitaufwand

20 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	- kcal
Eiweiß	50 g
Kohlenhydrate	5 g
Fett	15 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 4 Portionen.

4

Hähnchen-Gratin-Tomaten-Mozzarella

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trockentupfen. Tomaten- und Mozzarellascheiben kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Hähnchenbrustfilets große Taschen schneiden. Mit je zwei Scheiben Mozzarella und Tomate und 2 Basilikumblättern befüllen und mit einem Zahnstocher überkreuz sorgfältig verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets nun in einer Pfanne mit Butaris von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten und die Filets dann in eine ausreichend große Auflaufform geben. Pfanne mit dem Fond aufgießen und Bratensatz lösen, Tomatenstücke hinzufügen, die Gewürze hinzufügen, leicht salzen, sorgfältig umrühren und aufkochen lassen. Sauce über die Hähnchenbrustfilets geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den grob gehobelten Parmesan auf den Auflauf geben.

Einkaufszettel

4 Hähnchenbrustfilets
2 Mozzarella-Kugeln
2 Tomaten
2 Dosen geschälte Tomat.
150 ml Geflügelfond
150 g Grana Padano
8 Blätter Basilikum

Kosten

8 €

Zeitaufwand

25 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	- kcal
Eiweiß	50 g
Kohlenhydrate	6 g
Fett	20 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 4 Portionen.

4

Blumenkohl-Kohlrabi-Auflauf

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Kohlrabi kleinschneiden, Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebeln in einem Topf in Öl anbraten, nach einigen Minuten mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen.

Den Kohlrabi und den Blumenkohl dazugeben, Deckel schließen. Weitere 430ml Gemüsebrühe zugeben und bei geschlossenem Deckel Gemüse garwerden lassen.

Gemüse abschütten (bis auf einen kleinen Rest Brühe), in eine Auflaufform geben, mit Feta bestreuen und bei 200° im vorgeheizten Ofen überbacken.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als Mittagessen oder als Abendessen verwendet werden.

Einkaufszettel

2 Zwiebeln
1 Kohlrabi (250g)
630 ml Gemüsebrühe
500 g Blumenkohl
30 g Feta light
1 EL Öl
Gewürze nach Bedarf

Kosten

3 €

Zeitaufwand

15 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	258 kcal
Eiweiß	28 g
Kohlenhydrate	28 g
Fett	7 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 1 Portionen.

1

Fitness-Pfanne-Vegetarisch

Zubereitung:

Paprika in grobe Würfel schneiden. Pilze in Scheiben und die Lauchzwiebeln in Stücke schneiden.

Knoblauch kleinhacken und ihn in einer Pfanne glasig dünsten. Tofu anbraten, Gemüse hinzufügen und 8 Min. dünsten. Brühe hinzufügen (evt. etwas Wasser dazugeben). Mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie verfeinern. Reis passt dazu.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als Mittagessen oder als Abendessen verwendet werden.

Einkaufszettel

1 Paprika
300 gr Champignons
1 Bund Lauchzwiebeln
(200 gr Tofu)
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
1 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer,
Edelsüßpaprika

Kosten

3 €

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	511 kcal
Eiweiß	39 g
Kohlenhydrate	36 g
Fett	26 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 4 Portionen.

2

Sixpack-Pfannkuchen

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel tun und durchmischen, ich nehme dazu einen Mixer mit Schneebesen. So lange mixen, bis der Teig dickflüssig ist.

Etwas Öl in eine Pfanne geben und sie auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn die Pfanne heiss ist, einfach einen Teil des Teiges in die Pfanne geben und von beiden Seiten Goldbraun anbraten lassen, dauert ca 3 Minuten. Mit dem Rest des Teiges dasselbe machen.

Man kann natürlich statt Rosinen auch andere Früchte nehmen, ob Trockenfrüchte oder Frische Fruchtstücke ist egal. Am besten schmeckt der Pfannkuchen mit zuckerfreier Marmelade, mein Geheimtipp ist aber, statt der Rosinen kleine Apfelstücke in den Teig zu geben und den Pfannkuchen mit Apfelmus zu servieren.

Einkaufszettel

6 Eiklar
2 ganze Eier
1 Tasse Instant-Haferflocken
1 Esslöffel Zimt
1/2 Tasse (Rosinen)
3 Teelöffel Süßstoff
Etwas Öl

Kosten

3 €

Zeitaufwand

15 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	290 kcal
Eiweiß	23 g
Kohlenhydrate	34 g
Fett	8 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 1 Portionen.

1

Pizza-Blitz

Zubereitung:

Die Toasties in Oberteil und Unterteil trennen, auf ein Backblech legen mit der Innenseite nach oben. Die Pizzatomaten darauf verteilen.

Mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Ananas verteilen, den gekochten Schinken obenauflegen, mit dem geraspelten Käse bestreuen. ca 15 Min bei 180°C in den Ofen.

Man kann die Brötchen natürlich mit anderen Dingen belegen, wie z.B. Thunfisch, Paprika, Lachs,ect. Dann ändert sich die Nährstoffangabe natürlich. Die Zubereitung dauert ohne backen keine 5 Minuten und ist somit was für Leute, die keine Lust haben, lange zu kochen.

Einkaufszettel

300 g Toasties Vollkorn
400 g Pizzatomaten
340 g Ananas
200 g gekochter Schinken
100 g geraspelter Käse
(16% Fett)
Oregano
Salz
Pfeffer

Kosten

4 €

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	113 kcal
Eiweiß	7 g
Kohlenhydrate	14 g
Fett	3 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 4 Portionen.

5

Rezepte für dein Abendessen

Diese Rezepte können als Abendessen oder alternativ ebenso als Mittagsessen verwendet werden. Aufgrund ihres hohen Proteingehalt sollte man diese am Abend verzehren.

Die Folgenden Rezepte für Dein Abendessen sind:

- Gemüsepfanne
- Thunfisch Käse Salat

Gemüsepfanne

Zubereitung:

Paprika, Zwiebeln und Zucchini in die gewünschte Größe schneiden, danach alles mit den Champignons in eine Pfanne geben.

Jetzt Magerquark, Tomatenmark, Tabasco, Distelöl und den Zitronensaft dazu geben und alles gut verrühren.

Ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe garen lassen.

Die Pfanne ist eine hervorragende Beilage für das Abendessen. Mit wenig Kohlenhydraten, guten Proteinen und etwas Fett.

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als Mittagessen oder als Abendessen verwendet werden.

Einkaufszettel

100 g Champignons
75 g Rote Paprika
75 g Grüne Paprika
50 g Zwiebel
125 g Zucchini
1 Ei Magerquark
1 TL Tomatenmark
5-6 priesen Tabasco
2-3 spritzer Zitronensaft
1 Ei Distelöl

Kosten

3 €

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	- kcal
Eiweiß	13 g
Kohlenhydrate	17 g
Fett	10 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 4 Portionen.

2

Thunfisch-Käse-Salat

Zubereitung:

Man nehme alle Zutaten, gebe sie in eine Schale, nehme eine Gabel, halte diese Gabel in die Schüssel mit Zutaten, rühre mit der besagten Gabel in der Schüssel rum, bis alle Zutaten vermischt sind:

Essenszeit! :)

Verzehrempfehlung:

Dieses Rezept kann als Mittagessen oder als Abendessen verwendet werden.

Einkaufszettel

1 Dose Thunfisch
100g Frischkäse
1 kleine Zwiebel
1/2 Apfel
1/2 EL Miracel Whip

Kosten

3 €

Zeitaufwand

10 Min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	- kcal
Eiweiß	56 g
Kohlenhydrate	8 g
Fett	3 g
gesättigte Fettsäuren	-
Ballaststoffe	-

Portionen

Dieses Rezept ergibt mit den oben angeführten Zutaten ca. 4 Portionen.

2

Zusammenfassung

Falls dir noch etwas unklar ist oder noch Fragen offen sind, lese das Ebook ein zweites oder sogar ein drittes mal. Die Informationen sind sehr hochwertig und können selten beim Ersten durcharbeiten aufgenommen werden.

Falls Du noch Fragen weitere hast, bitte zögere nicht und schreibe mir ein paar Zeilen an hallo@muskel-guide.de.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg im Training! Guten Apetit!

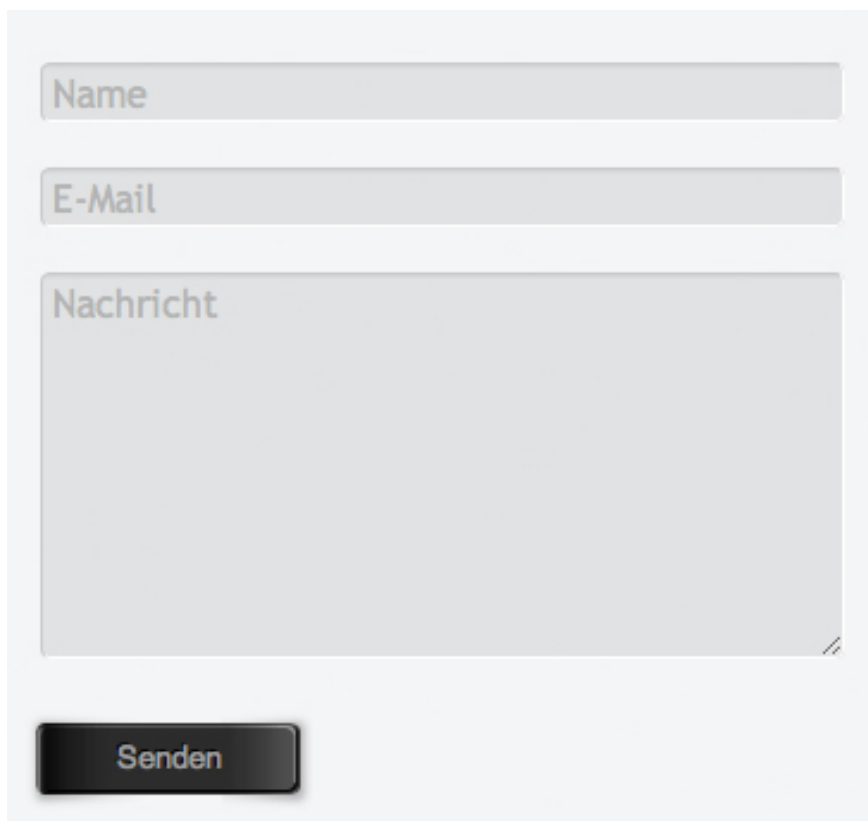
Tobias Fendt

Gründer Muskel-Guide.de

Deine Meinung zum Sixpack Erfolg

Wie zufrieden bist Du mit dem Sixpack Erfolg Komplettpaket? Was hat dir besonders gut gefallen und was würdest Du dir zusätzlich bei einer Folgeversion wünschen?

Klicke dazu auf den blauen Link unterhalb dieser Grafik:



A feedback form with three input fields and a button. The first field is labeled 'Name', the second 'E-Mail', and the third 'Nachricht'. Below the fields is a dark button labeled 'Senden'.

[Eigene Meinung zum Sixpack Erfolg Komplettpaket schreiben](#)

Notizen

