



Ernährungsplan Masseaufbau

Die aufgeführten Lebensmittel sind nicht vorgeschrieben und können dementsprechend variiert werden aber sollten Grundsätzlich nicht zu sehr abweichen. Es ist ein Beispielplan Der nach eigenen Wünschen und Vorlieben gestaltet werden kann.

- Frühstück **Der Tag beginnt mit zwei Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse reichlich belegt mit Hähnchenbrust oder magerem Schinken. Dazu etwas Gemüse wie Tomaten und einen Apfel zum Nachtisch.**
- Frühstück 2 **Das zweite Frühstück fällt relativ einfach und gut organisierbar aus. 2 Bananen und dazu 250 Gramm Magerquark.**
- Mittagessen **Mittages sollte in der Regel gut gegessen werden. Dafür eignet sehr gut 300 Gramm mageres Fleisch, dazu 150 Gramm Reis und etwas Gemüse. Zum Nachtisch und der Vitamine wegen noch einen Apfel hinterher.**
- Snack **Da zwischen Mittag und Abendessen oft gut 6 Stunden vergehen sollte noch eine kleine Mahlzeit statt finden. Dafür eignet sich sehr gut ein Protein Shake der rund 30 Gramm Eiweiß liefert.**
- Abendessen **Da es Mittags schon Fleisch gab, kann hier Fisch wie Lachs zubereitet werden. Dazu gut 300 Gramm Kartoffeln und etwas Gemüse. Magerquark kann hier reichlich als Dip genutzt werden.**
- Abend 2 **Damit der Körper auch nachts mit Proteinen versorgt ist, bietet es sich an vor dem zu Bett gehen noch eine Portion Quark mit ein paar Nüssen zu essen. 250 Gramm Quark und gut 15 Gramm Nüsse sind ausreichend.**

Die Lebensmittel können je nach Belieben ausgetauscht oder zusammengestellt werden.