



Der Hardgainer Ernährungsplan

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	25 Gramm Whey Protein mit 30g Kohlenhydrate aus Glucosepulver im Shake 30 Minuten später zwei Scheiben (100 Gramm) Vollkornbrot mit Schinken oder magerer Putenbrust mit Frischkäse
Frühstück 2	2 Stunde später eine große Schale mit Fruchtmüsli (100g) mit hohem Anteil an Haferflocken und einen Apfel oder eine Banane
Mittagessen	250 bis 300 Gramm Puten- oder Hähnchenfleisch kombiniert mit komplexen aus Reis oder Nudeln. Sehr gut eignen sich hier Vollkornnudeln oder brauner Reis. Dazu etwas Gemüse und ein großes Glas Orangensaft (Fruchtzucker)
Dazwischen	Vollkornbrot mit Schinken und Frischkäse. Eventuell um den Proteinbedarf zu decken einen Shake mit 30 Gramm eines Mehrkomponentenproteins
Abendessen	300 Gramm mageres Fleisch mit Nudeln, Kartoffeln oder Reis kombiniert mit Gemüse und zum Nachtisch etwas Obst wie eine Banane oder einen Apfel
Nachtsnack	300 Gramm Magerquark mit 30 Gramm Nüssen (Studentenfutter) und eine Banane

Die Lebensmittel können frei nach Belieben in den leeren Ernährungsplan eingefügt werden.