

MEIN ERNÄHRUNGSPLAN



Ernährungsplan

Dieser Ernährungsplan ist für Dich kostenlos und ist ursprünglich ganz individuell für einen unserer Kunden erstellt worden. Durch die Messung und Überwachung durch ein Bodymedia Armband konnten wir die Erfolge messen und ggfs. noch korrigieren. Nach der Einstellung der Bodymedia- Software zum 01.01.2016 haben wir uns entschlossen, viele unserer Ernährungspläne nun öffentlich anzubieten. Dieser Ernährungsplan ist einer davon.

Du kannst diesen Ernährungsplan verwenden, oder nach Deinen Bedürfnissen individualisieren.

Du hast noch Fragen? Wir helfen Dir gerne!

Schreibe uns einfach eine E-Mail: info@power-fitness-shop.de

Unter www.power-fitness-shop.de/magazin findest Du viele weitere Infos rund um die Themen Ernährung, Training, Sportnahrung und Nahrungsergänzungen.

MEIN ERNÄHRUNGSPLAN

Verbrauchsüberblick

| | kcal |
|----------------|--------------|
| Grundumsatz | 1.283 |
| Arbeitsumsatz | 579 |
| Freizeitumsatz | 145 |
| Gesamtumsatz | 2.007 |
| Zielanpassung | -407 |
| Zielzufuhr | 1.600 |

Anmerkung:

Dieser Ernährungsplan wurde ursprünglich mit dem Ziel „Fettabbau“ erstellt. Maßgebend ist aber die Zielzufuhr.

Wir empfehlen zur Ermittlung Deiner Zielzufuhr unseren kostenlosen Kalorienrechner unter www.power-fitness-shop.de/kalorienrechner

Makronährstoffverteilung

| | |
|---------------|------|
| Kohlenhydrate | 100g |
| Eiweiß | 160g |
| Fett | 55g |

MEIN ERNÄHRUNGSPLAN

Erläuterungen

Makronährstoffe

In der heutigen Zeit werden gerne einzelne Makronährstoffe wie Kohlenhydrate oder Fett einzeln für Erfolge, Misserfolge, oder sogar ganze Volkskrankheiten, verantwortlich gemacht, dabei ist die Gesamtverteilung entscheidend. Jeder Makronährstoff - Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett - hat einen festgeschriebenen Brennwert; Kohlenhydrate und Eiweiß jeweils 4,1 kcal pro Gramm, Fett 9,1 kcal pro Gramm. Die Gesamtmenge von allen Makronährstoffen stellt somit dann die Kalorienzufuhr dar.

Ist diese niedriger als der eigene Kalorienverbrauch, kommt es zu einer Gewichtsreduktion. Gepaart mit einer ausreichenden Eiweißversorgung (2g pro KG Körpergewicht) und intensivem Training sorgt man für den optimalen Muskelerhalt, gerne auch „Muskelschutz“ genannt.

Ist die Kalorienzufuhr höher, kommt es zu einem Aufbau von Körpermasse, aber Vorsicht, ist dieser sogenannte Kalorienüberschuss zu hoch, kommt es zu ungewolltem Fettaufbau. Wir kalkulieren deswegen den Muskelaufbau nur mit 10% Kalorienüberschuss, das ist absolut ausreichend.

Deine Zielzufuhr ist ein Durchschnittswert, den es zu erreichen gilt, und das täglich. Eine nach Trainingstag (oder trainingsfreier Tag) variierende Kalorienzufuhr ist nicht notwendig, und sollte nur eine Notlösung bei Stagnation sein (siehe weiter unten). Der menschliche Körper - genauer gesagt das Verdauungssystem - ist durch viele Verzögerungen so langsam, so dass es für das Resultat des Muskelaufbaus oder Fettabbaus keinen Unterschied machen wird.

Mikronährstoffe

In dieser Kategorie findet man die immer wieder genannten Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, aber auch die Ballaststoffe, die man nicht vergessen darf. Immer wieder wird von der Wichtigkeit dieser Stoffe gesprochen, aber nie wird einem konkret gesagt, was man essen sollte, um sich mit diesen wichtigen Teilen unserer Nahrung zu versorgen, um unseren Körper gesund und leistungsfähig zu halten. In diesem Plan erfährst Du genau, wie es um Deine Versorgung mit den wichtigen Mikronährstoffen steht, wenn Du Dich an unseren Ernährungsplan hältst.

MEIN ERNÄHRUNGSPLAN

Tipps zur optimalen Erfolgskontrolle

Haushaltswaage

In diesem Plan geben wir Dir die Menge der Lebensmittel an, die Du zu den jeweiligen Mahlzeiten zu Dir nehmen solltest. Diese sind immer in rohem Zustand angegeben.

Personenwaage

Um einen optimalen Überblick über Deinen Gewichtsverlauf zu bekommen, solltest Du Dich jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen auf die Waage stellen und das Gewicht notieren. So kann man am Ende jeder Woche etwaige Schwankungen ignorieren, da man einen 7-Tages-Durchschnitt berechnen kann.

Maßband

Bevor Du den Einsatz Deines Ernährungsplans beginnst, solltest Du die folgenden Körpermaße messen und notieren: Oberarmumfang, Brustumfang, Taillenumfang, Hüftumfang und Oberschenkelumfang. Diese Maße - und deren Verlauf - sind noch **viel wichtiger** als das Körpergewicht. An diesen Maßen kann man den wirklichen Verlauf von Muskelaufbau oder Fettabbau kontrollieren. Sie geben Aufschluss in Sachen Fettaufbau (beim Ziel Muskelaufbau) und auch über den Zustand des Stoffwechsels und den Muskelverlust (beim Ziel Fettabbau).

MEIN ERNÄHRUNGSPLAN

Empfohlene Nahrungsergänzungsmittel

Weiterhin können wir Dir noch folgende Nahrungsergänzungsmittel empfehlen.

Hierbei handelt es sich um eine Empfehlung, um das Optimum rauszuholen, dies ist **kein Muss**.

- Omega 3: 3g EPA/DHA (z.B. TNT Omega)
- Vitamin D3: 4000-5000IU (z.B. TNT D3)
- Proteinpulver: nach Bedarf bzw. Plan (z.B. TNT True Whey)
- Kreatin: 3-5g am Tag (z.B. Creapure von TNT)
- Citrullin: 8g am Tag bzw. vor dem Training (z.B. TNT Citrullin)
- Vitamin C: 2x1 750mg Kapsel (z.B. TNT Vitamin C)
- Multivitamin: eine Portion (z.B. TNT Micronutrients)
- Magnesium: 200-600mg am Tag (z.B. TNT Magnesium Pulver)

Alles Produkte findest Du in unserem Shop unter: www.power-fitness-shop.de

Mahlzeit 1

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|---|-------|---------------|--------|------|------|
| Magerquark | 250g | 10 | 30 | 0,5 | 165 |
| Walnüsse | 20g | 1,6 | 2,8 | 12,6 | 136 |
| Beeren (große Hand voll) | 100g | 9,9 | 1,2 | 0,5 | 53 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <p>Bei den Beeren hast Du freie Auswahl, unsere Empfehlung ist ein beliebiger ungezuckerter Beerenmix aus der Tiefkühltruhe. Obst und Gemüse wird mittlerweile per Schockfrostverfahren gefroren, wodurch kaum Mikronährstoffe verloren gehen. Gefrorenes Obst oder Gemüse hat mittlerweile oft sogar mehr Mikronährstoffe als Frisches. Bei jeder Mahlzeit mit Quark, Joghurt etc. kannst du auch immer Geschmackstropfen oder Geschmackspulver verwenden wenn Du möchtest. Kalorientechnisch ist dies zu vernachlässigen.</p> | | | | | |
| | | 21,5 | 34 | 13,6 | 354 |

Mahlzeit 2

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|---|-------|---------------|-------------|------------|------------|
| Vollkorntoast (2 Scheiben) | 50g | 21 | 4,4 | 2,3 | 129 |
| Körniger Frischkäse Exquisa 0,8% | 200g | 2 | 26 | 1,6 | 130 |
| Paprika (1 große) | 150g | 9 | 1,5 | 0,5 | 53 |
| Hähnchenwurst | 50g | 1 | 11 | 1 | 55 |
| | | | | | |
| <p>Der Toast kann mit einer dünnen Schicht magerem Frischkäse (0,2-4%) bestrichen werden. Die Paprika kannst Du auch durch 300g Tomaten oder 400g Gurke jederzeit ersetzen. Statt 2 Scheiben Toast kannst Du auch die gleiche Menge an Brot oder eine Semmel essen.</p> | | | | | |
| | | 33 | 42,9 | 5,4 | 367 |

Mahlzeit 3

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|---|-------|---------------|--------------|--------------|------------|
| Skyr (halber Becher) | 225g | 9 | 23,85 | 0,45 | 141 |
| Beeren (große Hand voll) | 100g | 9,9 | 1,2 | 0,5 | 53 |
| Walnüsse | 30g | 2,4 | 4,2 | 18,9 | 204 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Einfach in einer Schüssel miteinander verrühren. | | | | | |
| | | 21,3 | 29,25 | 19,85 | 398 |

Mahlzeit 4

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|---|-------|---------------|--------|------|------|
| Hähnchenbrust | 200g | 1 | 46 | 3 | 216 |
| Pfannengemüse Italienische Art | 375g | 18 | 5.3 | 9 | 187 |
| | | | | | |
| Balisto (1 Stück) | 13.5 | 11.3 | 1.3 | 4.6 | 93 |
| | | | | | |
| <p>Die Hähnchenbrust klein schneiden und in der Pfanne würzen und anbraten, sobald die Hähnchenbrust fertig ist, nimm sie aus der Pfanne und brate dann das Gemüse an, sobald das Gemüse bissfest angebraten ist gib das Fleisch hinzu, nochmal alles warm werden lassen und servier es dann auf dem Teller.</p> <p>Das Pfannengemüse findest Du in fast jedem Supermarkt in der Tiefkühlabteilung. Du kannst hier auch andere Varianten wie italienisch, Asiatisch etc. nehmen.</p> <p>Statt einem Balisto kannst du auch jeden anderen Schokoriegel mit den gleichen Nährwerten essen wie z.B. Duplo, Hanuto, Pickup.</p> | | | | | |
| | | 30,3 | 52,6 | 16,6 | 496 |

| | | | | | |
|---------------|--|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Gesamt | | 106,1 | 158,75 | 55,45 | 1615 |
|---------------|--|--------------|---------------|--------------|-------------|

Mahlzeit 1

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|---|-------|---------------|-----------|-------------|------------|
| Joghurt 1,5% | 500g | 28,6 | 26,6 | 7,5 | 290 |
| Walnüsse | 30g | 3,3 | 4,2 | 18,9 | 204 |
| Beeren (große Hand voll) | 100g | 9,9 | 1,2 | 0,5 | 53 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Einfach in einer Schüssel miteinander verrühren. | | | | | |
| | | 41,8 | 32 | 26,9 | 547 |

Mahlzeit 2

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|--|-------|---------------|--------|------|------|
| Magerquark | 250g | 10 | 30 | 0,5 | 165 |
| Erdbeeren | 150g | 8,2 | 1,2 | 0,6 | 54 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <p>Bei den Erdbeeren kannst Du entweder frische verwenden oder welche aus der Tiefkühltruhe.</p> | | | | | |
| | | 18,2 | 31,2 | 1,1 | 219 |

Mahlzeit 4

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|---|-------|---------------|--------|------|------|
| Hähnchenbrust | 200g | 1 | 46 | 3 | 216 |
| Pfannengemüse Italienische Art | 375g | 18 | 5,3 | 9 | 187 |
| | | | | | |
| Balisto (1 Stück) | 13,5 | 11,3 | 1,3 | 4,6 | 93 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <p>Die Hähnchenbrust klein schneiden und in der Pfanne anbraten, wenn die Hähnchenbrust fertig ist dann aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Anschließend das Gemüse knackig anbraten und wenn dieses gar ist das Hähnchen hinzugeben und wieder warm werden lassen. Danach alles auf einem Teller servieren und genießen.</p> | | | | | |
| | | 30,3 | 52,6 | 16,6 | 496 |

| | | | | | |
|---------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Gesamt | | 122,3 | 145,2 | 56,4 | 1624 |
|---------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|

Mahlzeit 1

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|---|-------|---------------|--------|------|------|
| Vollkorntoast (2 Scheiben) | 50g | 21 | 4,4 | 2,3 | 129 |
| Ei (3 der Größe L) | 180g | 1,5 | 22,5 | 17,7 | 276 |
| Paprika (1 große) | 150g | 9 | 1,5 | 0,5 | 53 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <p>Die Eier aufschlagen und in einem Gefäß verquirlen und würzen. Anschließend die Paprika klein schneiden und anbraten, danach die Eier untermischen und zu Rührei verarbeiten. Der Toast kann mit einer dünnen Schicht magerem Frischkäse (0,2-4%) bestrichen werden.</p> | | | | | |
| | | 31,5 | 28,4 | 20,5 | 458 |

Mahlzeit 4

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|--|-------|---------------|--------|------|------|
| Hähnchenbrust | 200g | 1 | 46 | 3 | 216 |
| Nudeln | 50g | 37,5 | 5 | 1 | 180 |
| Cocktailtomaten (1 Hand voll) | 100g | 3 | 1 | 0,2 | 15 |
| Passierte Tomaten | 200g | 8,2 | 2,6 | 0,7 | 60 |
| Olivenöl (1EL) | 10g | 0 | 0 | 10 | 90 |
| | | | | | |
| Balisto (1 Stück) | 13,5 | 11,3 | 1,3 | 4,6 | 93 |
| <p>Die Nudeln ganz normal in Salzwasser kochen und die Hähnchenbrust normal in der Pfanne anbraten. Die passierten Tomaten in einem Topf erhitzen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen, zum Schluss noch eine Prise Zucker und das Olivenöl hinzugeben. Der Zucker nimmt den Tomaten die Säure, sie ist kalorisch vernachlässigbar. Die Cocktailtomaten kannst Du entweder mit der Hähnchenbrust in der Pfanne kurz mit anbraten oder mit zu den passierten Tomaten geben. Tipp: Koche erst die Nudeln, wenn diese dann fast fertig sind brätst Du das Fleisch an, sobald die Nudeln fertig sind, gieße sie in ein Sieb ab und verwende dann den Topf um die passierten Tomaten schnell zu erhitzen. So sparst Du Töpfe und Zeit.</p> | | | | | |
| | | 61 | 55,9 | 19,5 | 654 |

| | | | | | |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|-------------|
| Gesamt | | 122,35 | 147,6 | 51,05 | 1598 |
|---------------|--|---------------|--------------|--------------|-------------|

Mahlzeit 4

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|--|-------|---------------|--------|------|------|
| Hähnchenbrust | 200g | 1 | 46 | 3 | 216 |
| Pfannengemüse Italienische Art | 375g | 18 | 5,3 | 9 | 187 |
| | | | | | |
| Balisto (1 Stück) | 13,5 | 11,3 | 1,3 | 4,6 | 93 |
| | | | | | |
| <p>Die Hähnchenbrust klein schneiden und in der Pfanne anbraten, wenn die Hähnchenbrust fertig ist aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Anschließend das Gemüse knackig anbraten und wenn dieses gar ist das Hähnchen hinzugeben und wieder warm werden lassen. Danach alles auf einem Teller servieren und genießen.</p> | | | | | |
| | | 30,3 | 52,6 | 16,6 | 496 |

| | | | | | |
|---------------|--|-------------|---------------|--------------|-------------|
| Gesamt | | 98,8 | 158,95 | 61,25 | 1630 |
|---------------|--|-------------|---------------|--------------|-------------|

Mahlzeit 4

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|--|-------|---------------|--------|------|------|
| Putenbrust | 200g | 1 | 46 | 3 | 216 |
| Kartoffeln | 200g | 30 | 4 | 0,2 | 140 |
| Magerquark | 125g | 4,9 | 15,3 | 0,4 | 85 |
| Olivenöl 1 EL | 10g | 0 | 0 | 10 | 90 |
| kleine Zwiebel | | | | | |
| Knoblauchzehe (eine) | | | | | |
| 2 EL gemischte Kräuter | | | | | |
| Salz und Pfeffer | | | | | |
| <p>Die Putenbrust ganz normal in der Pfanne anbraten und nach Belieben würzen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Du kannst die Kartoffeln aber auch schälen, und vierteln oder achteln, würzen und bei ca. 200° im Ofen für ca. 30 Minuten goldbraun werden lassen, sobald die Oberfläche der Kartoffeln sich dunkel färbt sind sie fertig.</p> <p>Den Magerquark mit dem Öl verrühren. Die gehackte Zwiebel, die durchgepresste Knoblauchzehe und die Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.</p> | | | | | |
| | | 35,9 | 65,3 | 13,6 | 531 |

| | | | | | |
|---------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|
| Gesamt | | 97,1 | 172,6 | 55,7 | 1617 |
|---------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|

Mahlzeit 4

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|--|-------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Hähnchenbrust | 200g | 1 | 46 | 3 | 216 |
| Nudeln | 50g | 37,5 | 5 | 1 | 180 |
| Cocktailtomaten (1 Hand voll) | 100g | 3 | 1 | 0,2 | 15 |
| Passierte Tomaten | 200g | 8,2 | 2,6 | 0,7 | 60 |
| Olivenöl (1EL) | 10g | 0 | 0 | 10 | 90 |
| | | | | | |
| Balisto (1 Stück) | 13,5 | 11,3 | 1,3 | 4,6 | 93 |
| <p>Die Nudeln ganz normal in Salzwasser kochen und die Hähchhenbrust normal in der Pfanne anbraten.</p> <p>Die passierten Tomaten in einem Topf erhitzen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen, zum Schluss noch eine Prise Zucker und das Olivenöl hinzugeben. Der Zucker nimmt den Tomaten die Säure, sie ist kalorisch vernachlässigbar.</p> <p>Die Cocktailtomaten kannst du entweder mit der Hähnchenbrust in der Pfanne kurz mit anbraten oder mit zu den passierten Tomaten geben. Tipp: Koche erst die Nudeln, wenn diese dann fast fertig sind brätst du das Fleisch an, sobald die Nudeln fertig sind, gieße sie in ein Sieb ab und verwende dann den Topf um die passierten Tomaten schnell zu erhitzen. So sparst du Töpfe und Zeit.</p> | | | | | |
| | | 61 | 55,9 | 19,5 | 654 |
| Gesamt | | 133,4 | 158,25 | 53,25 | 1688 |

Mahlzeit 2

| Mahlzeit | Menge | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fett | kcal |
|--|-------|---------------|--------|------|------|
| Nudeln nach Wahl | | | | | 1000 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <p>Heute steht ein Mittagessen deiner Wahl auf dem Plan mit ca. 1000 Kalorien, das entspricht einer normalen Pizza oder einer Portion Nudeln. Du kannst natürlich auch Mahlzeit 4 mit Mahlzeit 2 tauschen wenn Dir das lieber ist. Dies dient vor allem dazu, dass Du den Bezug zur „Normalität“ nicht verlierst und soll Dir zeigen, dass es vollkommen in Ordnung ist auch mal im Restaurant zu essen. Den sozialen Aspekt z.B. mit der Familie essen gehen, sollte man nicht vernachlässigen unserer Meinung nach. Dieser Tag dient sozusagen als Beispiel dafür, wenn Du irgendwo zum Essen eingeladen bist. Du kannst somit an Familienfeiern etc. Teilnehmen und wirst trotzdem Dein Ziel erreichen!</p> | | | | | |
| | | 0 | 0 | 0 | 1000 |

