

# 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](mailto:info@power-fitness-shop.de)

Unter [www.power-fitness-shop.de/magazin](http://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	1.712
Arbeitsumsatz	465
Freizeitumsatz	289
Gesamtumsatz	2.466
Zielanpassung	334
Zielzufuhr	2.800

### Anmerkung:

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

Wir empfehlen zur Ermittlung Deiner Zielzufuhr unseren kostenlosen Kalorienrechner unter [www.power-fitness-shop.de/kalorienrechner](http://www.power-fitness-shop.de/kalorienrechner)

## Makronährstoffverteilung

---

Kohlenhydrate	340g
Eiweiß	180g
Fett	70g

# 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](http://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
Haferflocken	50g	29,4	6,8	3,5	186
Banane (1 normale)	100g	20	1,1	0,2	90
<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>					
		70,9	41,9	17,3	630

## Mahlzeit 2

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Vollkorntoast (4 Scheiben)	100g	42	8,8	4,5	258
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>					
		54	47,3	7,6	496

## Mahlzeit 3

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
<b>Milch</b>	400ml	19,2	12,8	6	192
<b>Beeren (große Hand voll)</b>	100g	9,9	1,2	0,5	53
<b>Walnüsse</b>	30g	2,4	4,2	18,9	204
<b>TNT Naked Whey</b>	30g	1,3	22,6	1,7	114
<b>Haferflocken</b>	<b>50g</b>	<b>29,4</b>	<b>6,8</b>	<b>3,5</b>	<b>186</b>
<b>Einfach in einer Schüssel miteinander verrühren.</b>					
		<b>62,2</b>	<b>47,6</b>	<b>30,6</b>	<b>749</b>



## Mahlzeit 4

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Hähnchenbrust	200g	1	46	3	216
Pfannengemüse Italienische Art	375g	18	5,3	9	187
Reis (1 Beutel)	125g	92,6	9,8	2,8	440
Balisto (1 Stück)	13,5	11,3	1,3	4,6	93
<p>Den Reis ganz normal in Salzwasser kochen. 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 und den Reis hinzu, nochmal alles warm werden lassen und servier es dann auf dem Teller. 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>					
		122,9	62,4	19,4	936

<b>Gesamt</b>		<b>310</b>	<b>199,2</b>	<b>74,9</b>	<b>2811</b>
---------------	--	------------	--------------	-------------	-------------

## 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)	200g	19,8	2,4	1	106
TNT Naked Whey	30g	1,3	22,6	1,7	114
Banane (1 normale)	100g	20	1,1	0,2	90
<b>Einfach in einer Schüssel miteinander verrühren.</b>					
		<b>73</b>	<b>56,9</b>	<b>29,3</b>	<b>804</b>

## Mahlzeit 2

---

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Joghurt 1,5%	500g	28,6	26,6	7,5	290
Erdbeeren	150g	8,2	1,2	0,6	54
Haferflocken	50g	29,4	6,8	3,5	186
<p>Bei den Erdbeeren kannst Du entweder frische verwenden oder welche aus der Tiefkühltruhe.</p>					
		66,2	34,6	11,6	530



## Mahlzeit 4

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Hähnchenbrust	200g	1	46	3	216
Pfannengemüse Italienische Art	375g	18	5,3	9	187
Reis (1 Beutel)	125g	92,6	9,8	2,8	440
Balisto (1 Stück)	13,5	11,3	1,3	4,6	93
<p>Den Reis ganz normal in Salzwasser kochen. 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 und den Reis hinzu, nochmal alles warm werden lassen und servier es dann auf dem Teller. 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>					
		122,9	62,4	19,4	936

<b>Gesamt</b>		<b>315,1</b>	<b>198,7</b>	<b>75,3</b>	<b>2816</b>
---------------	--	--------------	--------------	-------------	-------------

## Mahlzeit 1

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Vollkorntoast (4 Scheiben)	100g	42	8,8	4,5	258
Ei (3 der Größe L)	180g	1,5	22,5	17,7	276
Paprika (1 große)	150g	9	1,5	0,5	53
Hähnchenwurst	50g	1	11	1	55
Banane (1 normale)	100g	20	1,1	0,2	90
<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>					
		73,5	44,9	23,9	732







## Mahlzeit 4

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Hähnchenbrust	200g	1	46	3	216
Nudeln	100g	75	10	2	360
Cocktailtomaten (1 Hand voll)	100g	3	1	0,2	15
Passierte Tomaten	300g	12,3	3,9	1	90
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>					
		102,6	62,2	20,8	864

<b>Gesamt</b>		<b>333,3</b>	<b>189,2</b>	<b>76,6</b>	<b>2889</b>
---------------	--	--------------	--------------	-------------	-------------







## Mahlzeit 4

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Hähnchenbrust	200g	1	46	3	216
Pfannengemüse Italienische Art	375g	18	5,3	9	187
Reis (1 Beutel)	125g	92,6	9,8	2,8	440
Balisto (1 Stück)	13,5	11,3	1,3	4,6	93
<p>Den Reis ganz normal in Salzwasser kochen. 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 und den Reis hinzu, nochmal alles warm werden lassen und servier es dann auf dem Teller. 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>					
		122,9	62,4	19,4	936

Gesamt		310	200,4	75,7	2815
--------	--	-----	-------	------	------









## Mahlzeit 4

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Putenbrust	200g	1	46	3	216
Kartoffeln	400g	60	8	0,4	280
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>					
		65,9	69,3	13,8	671

<b>Gesamt</b>		<b>283,4</b>	<b>217,4</b>	<b>75,6</b>	<b>2775</b>
---------------	--	--------------	--------------	-------------	-------------







## Mahlzeit 4

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Hähnchenbrust	200g	1	46	3	216
Nudeln	100g	75	10	2	360
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
<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>					
		87,2	59,6	15,9	741
<b>Gesamt</b>		<b>308,7</b>	<b>198,95</b>	<b>73,05</b>	<b>2789</b>



## Mahlzeit 2

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
Nudeln nach Wahl					1000
Nachspeise Deiner Wahl					350
<p>Heute steht ein Mittagessen deiner Wahl auf dem Plan mit ca. 1000 Kalorien und einer Nachspeise, das entspricht einer normalen Pizza oder einer Portion Nudeln und 3 Kugeln Eis oder einem normalen Stück Kuchen zum Beispiel. 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	1350





## Mahlzeit 4

---

Mahlzeit	Menge	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal
<b>Magerquark</b>	250g	10	30	0,5	165
<b>Erdbeeren</b>	150g	8,2	1,2	0,6	54
<b>TNT Naked Whey</b>	30g	1,3	22,6	1,7	114
		<b>19,5</b>	<b>53,8</b>	<b>2,8</b>	<b>333</b>

<b>Gesamt</b>		<b>123,1</b>	<b>160,7</b>	<b>24</b>	<b>2749</b>
---------------	--	--------------	--------------	-----------	-------------