Muskelaufbau Ernährungsplan für Anfänger

Du willst Muskeln aufbauen, weißt aber nicht, was du essen sollst? Dieser 7-Tage-Ernährungsplan hilft dir dabei, deine Ernährung optimal auf dein Training abzustimmen. Alle Mahlzeiten sind auf Muskelaufbau ausgelegt – mit viel Eiweiß, guten Kohlenhydraten und gesunden Fetten.

Dieser Plan ist ein Einstieg. Passe ihn an deinen Kalorienbedarf, Trainingszeitpunkt und Geschmack an.

Kraftsportprofi.de

Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss

Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wird ausdrücklich empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung ärztlichen Rat einzuholen. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen erfolgt **ausschließlich auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko**.

Erfolgsausschluss

Die in diesem E-Book beschriebenen Erfolge und Fortschritte beim Muskelaufbau, bei der Fettverbrennung oder der Leistungssteigerung sind **von Person zu Person unterschiedlich**. Sie hängen von zahlreichen individuellen Faktoren ab, wie z. B. Genetik, Trainingszustand, Lebensstil, Motivation, Ernährung und Regeneration. **Es wird kein bestimmter Erfolg garantiert.**

Urheberrecht

Dieses E-Book und sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Tabellen, Strukturen) sind urheberrechtlich geschützt. **Jede Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.** Ausgenommen davon sind kurze Zitate mit Quellenangabe im Rahmen redaktioneller Beiträge oder Rezensionen.

Datenschutz

Sofern dieses E-Book im Rahmen einer Newsletter-Anmeldung oder eines Downloads zur Verfügung gestellt wurde, gelten die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website des Anbieters. Mehr Informationen findest du unter: Datenschutzerklärung - Kraftsport Profi

Herausgeber:

Macht & Nußbaum GbR
Wattstr. 28A
51105 Köln

Vertreten durch:
Götz Macht
Guido Nußbaum
https://kraftsportprofi.de
E-Mail: kontakt@machtundnussbaumgbr.de

Umsatzsteuer-ID: DE276504804

Weitere rechtliche Angaben findest du online unter:
https://kraftsportprofi.de/impressum/

Tag 1

Frühstück: Haferflocken mit Banane, Whey-Protein und Mandeln

Snack: Magerquark mit Beeren und Honig

Mittagessen: Hähnchenbrust, Vollkornreis, Brokkoli

Snack 2: Vollkornbrot mit Putenbrust

Abendessen: Lachsfilet mit Ofengemüse

Optional nach dem Training: Proteinshake mit Banane

Tag 2

Frühstück: Haferflocken mit Banane, Whey-Protein und Mandeln

Snack: Magerquark mit Beeren und Honig

Mittagessen: Hähnchenbrust, Vollkornreis, Brokkoli

Snack 2: Vollkornbrot mit Putenbrust

Abendessen: Lachsfilet mit Ofengemüse

Optional nach dem Training: Proteinshake mit Banane

Tag 3

Frühstück: Haferflocken mit Banane, Whey-Protein und Mandeln

Snack: Magerquark mit Beeren und Honig

Mittagessen: Hähnchenbrust, Vollkornreis, Brokkoli

Snack 2: Vollkornbrot mit Putenbrust

Abendessen: Lachsfilet mit Ofengemüse

Optional nach dem Training: Proteinshake mit Banane

Tag 4

Frühstück: Haferflocken mit Banane, Whey-Protein und Mandeln

Snack: Magerquark mit Beeren und Honig

Mittagessen: Hähnchenbrust, Vollkornreis, Brokkoli

Snack 2: Vollkornbrot mit Putenbrust

Abendessen: Lachsfilet mit Ofengemüse

Optional nach dem Training: Proteinshake mit Banane

Tag 5

Frühstück: Haferflocken mit Banane, Whey-Protein und Mandeln

Snack: Magerquark mit Beeren und Honig

Mittagessen: Hähnchenbrust, Vollkornreis, Brokkoli

Snack 2: Vollkornbrot mit Putenbrust

Abendessen: Lachsfilet mit Ofengemüse

Optional nach dem Training: Proteinshake mit Banane

Tag 6

Frühstück: Haferflocken mit Banane, Whey-Protein und Mandeln

Snack: Magerquark mit Beeren und Honig

Mittagessen: Hähnchenbrust, Vollkornreis, Brokkoli

Snack 2: Vollkornbrot mit Putenbrust

Abendessen: Lachsfilet mit Ofengemüse

Optional nach dem Training: Proteinshake mit Banane

Tag 7

Frühstück: Haferflocken mit Banane, Whey-Protein und Mandeln

Snack: Magerquark mit Beeren und Honig

Mittagessen: Hähnchenbrust, Vollkornreis, Brokkoli

Snack 2: Vollkornbrot mit Putenbrust

Abendessen: Lachsfilet mit Ofengemüse

Optional nach dem Training: Proteinshake mit Banane

Tipps für den Alltag

- Trinke mindestens 2–3 Liter Wasser täglich.
- Bereite deine Mahlzeiten am Vorabend vor (Meal Prep).
- Vermeide stark verarbeitete Lebensmittel.
- Iss regelmäßig – alle 2,5 bis 4 Stunden eine Mahlzeit.
- Nutze einen Kalorienrechner, um dein tägliches Ziel im Blick zu behalten.