

ERNÄHRUNGSPLAN • MUSKELAUFBAU

Sauber aufbauen: leichter Überschuss, viel Protein, Kohlenhydrate ums Training.

ZIEL: MUSKELN AUFBAUEN

RICHTWERT: CA. 2.600 KCAL

PROTEIN: CA. 160–180 G

PRINZIP: LEICHTER ÜBERSCHUSS

Prinzip: Ein leichter Kalorienüberschuss von etwa +200 bis +400 kcal liefert das Baumaterial, ohne unnötig Fett anzusetzen. Protein hoch halten, Kohlenhydrate rund ums Training legen. Muskeln wachsen aus dem Zusammenspiel von Trainingsreiz, Protein und Erholung.

BEISPIEL-TAGESPLAN

MAHLZEIT	BEISPIEL (MENGE CA.)	KCAL CA.	PROTEIN
Frühstück	80 g Haferflocken + 300 ml Milch + 1 Banane + 20 g Erdnussmus	650	30 g
Mittag	180 g Rind/Hähnchen + 90 g Reis (roh) + Gemüse + 1 EL Öl	780	55 g
Um das Training	200 g Skyr + 150 g Beeren + 1 EL Honig	350	30 g
Abend	3 Eier + 100 g Vollkornnudeln + Gemüse + 30 g Käse	720	45 g
Summe (Richtwert)		ca. 2.500	ca. 160 g

AUSTAUSCH & SNACKS

Für +180 g Protein oder an harten Tagen einen Eiweißshake (25–30 g) ergänzen. Rind ↔ Hähnchen, Lachs, Tofu/Tempeh. Vollkornnudeln ↔ Reis, Kartoffeln, Couscous. Milch ↔ Skyr/Sojadrink. Mehr Kalorien nötig? Öl, Nüsse und Nussmus sind kompakte Energiequellen.

SO PASST DU DEN PLAN AN

Startwert: Erhaltungsbedarf (Körpergewicht kg × 30–33 kcal) plus ~300 kcal. Ziel: ~0,25–0,5 kg Zunahme pro Monat bei steigenden Trainingsgewichten. Geht die Waage zu schnell hoch, Überschuss reduzieren. Protein 1,6–2,2 g pro kg. Kohlenhydrate bevorzugt vor/nach dem Training.