

Dein Ernährungsplan zum Muskelaufbau (Beispiel ca. 2600 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Effektiv und nachhaltig Muskeln aufbauen

1. Tag

Mahlzeit	Essen	Gesamtkalorien
Frühstück	Gemüse-Rührei: 3 Eier (240 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 2 Scheiben Vollkornbrot (236 Kcal), Frischkäse 5% 30 g (31 Kcal), Salz, Pfeffer, eine Prise frischer Schnittlauch	637 Kcal
Snack	Bananen-Beeren-Shake: 1 Banane (135 Kcal), 100 g Magerquark (70 Kcal), 200 ml Milch 1,5% (96 Kcal), 125 g Himbeeren (43 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	441,5 Kcal
Mittagessen	Lachsfilet auf Couscous-Salat: 200 g Lachsfilet (448 Kcal), 100 g Couscous gekocht (120 Kcal), 50 g Kichererbsen (63,5 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer	727,5 Kcal
Snack	Obstsalat mit Cashewkernen: ½ Apfel (42,5 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Birne (73 Kcal), etwas Zitronensaft, 10 g Cashewkerne (57 Kcal)	204,5 Kcal

Abendessen	Süßkartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hähnchenbruststreifen: 300g Süßkartoffeln (258 Kcal), 150 g Hähnchenbrustfilet (148 Kcal) , 200 g Blumenkohl (56 Kcal), 1 EL Kokosöl (133 Kcal), Salz, Pfeffer	595 Kcal → 2605,5 Kcal
------------	--	--------------------------------------

Dein Ernährungsplan zum Muskelaufbau (Beispiel ca. 2600 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Effektiv und nachhaltig Muskeln aufbauen

2. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Overnight Oats mit Beeren: 100 g Haferflocken (350 Kcal), 200 ml Milch 1,5% (96 Kcal), 10 g Mandelmus (65 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Banane (135 Kcal)	678 Kcal
Snack	100 g Avocado (138 Kcal), 1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), 1 hartgekochtes Ei (80 Kcal), Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft	336 Kcal
Mittagessen	Vollkornpenne mit Zucchini und Garnelen: 150 g Vollkornpenne (528 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 1 TL geröstete Pinienkerne (67 Kcal), 100 g Garnelen (71 Kcal), 1 Knoblauchzehe (4 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, Zitronensaft	764 Kcal
Snack	100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Pfirsich (50 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal), 10 Mandeln (88 Kcal)	294 Kcal
Abendessen	Ofengemüse mit Rinderfilet: Zucchini (40 Kcal), 2 Karotten (78 Kcal), 1 Rote Bete (42 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 200 g Rinderfilet (324 Kcal), Salz, Pfeffer	538 Kcal → 2610 Kcal

Dein Ernährungsplan zum Muskelaufbau (Beispiel ca. 2600 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Effektiv und nachhaltig Muskeln aufbauen

3. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Porridge: 100 g Haferflocken (350 Kcal), 200 ml Milch 1,5% (96 Kcal), 1 Apfel (85 Kcal), 10 g Mandelmus (65 Kcal)	596 Kcal
Snack	80 g Studentenfutter (400 Kcal)	400 Kcal
Mittagessen	Dinkelpfannkuchen mit Gemüse: 100 g Dinkelvollkornmehl (353 Kcal), 100 ml Milch 1,5% (48 Kcal), Wasser, 1 Ei (80 Kcal), 100 g Brokkoli (34 Kcal), ½ Paprikaschote rot (19 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), Salz, Pfeffer	678 Kcal
Snack	Obst-Quark: 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Pfirsich (50 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal), 10 Mandeln (88 Kcal)	294 Kcal
Abendessen	Thunfischsteak auf Avocado-Mango-Salat: 100 g Mango (62 Kcal), 150 g Avocado (207 Kcal), 1 kleine Zwiebel (28 Kcal), 5 g Basilikum (2 Kcal), 1 TL Kokosöl (45 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 200 g Thunfischsteak (224 Kcal), Salz, Pfeffer	622 Kcal → 2590 Kcal

Dein Ernährungsplan zum Muskelaufbau (Beispiel ca. 2600 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Effektiv und nachhaltig Muskeln aufbauen

4. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Vollkornbrote mit Käse: 2 Scheiben Vollkornbrot (236 Kcal), 2 Scheiben Gouda (198 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 100 g Avocado (138 Kcal), Salz, Pfeffer	590 Kcal
Snack	Eier im Glas: 2 Eier (160 Kcal), 2 Scheiben Vollkornknäckebrot (86 Kcal), Frischkäse 5% 30 g (31 Kcal), eine Prise frischer Schnittlauch, Salz, Pfeffer	277 Kcal
Mittagessen	Kartoffeln mit Kräuterquark und Hering: 300 g Kartoffeln (213 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal), 100 g Hering (180 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, 10 g Schnittlauch (2 Kcal)	573 Kcal
Snack	Bananen-Beeren-Shake: 1 Banane (135 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal), 200 ml Milch 1,5% (96 Kcal), 125 g Himbeeren (43 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	495,5 Kcal

Abendessen	Rote Linsen mit Putenbrust und Salat: 100 g rote Linsen (316 Kcal), 1 kleine Zwiebel (28 Kcal), 3 Tomaten (54 Kcal), 150 g Putenbrust (168 Kcal), 80 g Rucola (22 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal) Salz, Pfeffer	715 Kcal → 2650,5 Kcal
------------	--	--------------------------------------

Dein Ernährungsplan zum Muskelaufbau (Beispiel ca. 2600 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Effektiv und nachhaltig Muskeln aufbauen

5. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Smoothiebowl: 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Banane (135 Kcal) 100 g Himbeeren (43 Kcal), 150 g Kokosmilch (262,5 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	570 Kcal
Snack	Dinkelvollkornbrötchen mit Putenaufschnitt: 1 Dinkelvollkornbrötchen (150 Kcal), 2 Scheiben Putenaufschnitt (93 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), 1 hartgekochtes Ei (80 Kcal), Frischkäse 5% 30 g (31 Kcal), Salz, Pfeffer	373 Kcal
Mittagessen	Gemüse-Süßkartoffel-Garnelen-Omelette: 3 Eier (240 Kcal), 200 g Süßkartoffeln (172 Kcal), 100 g Garnelen (71 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, eine Prise frischer Schnittlauch	613 Kcal
Snack	80 g Studentenfutter (400 Kcal)	400 Kcal
Abendessen	Bunte Gemüsepfanne mit Rinderfiletstreifen: 150 g Rinderfilet (243 Kcal), 100 g Vollkornnudeln (352 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer	725 Kcal → 2681 Kcal

Dein Ernährungsplan zum Muskelaufbau (Beispiel ca. 2600 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Effektiv und nachhaltig Muskeln aufbauen

6. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Bananen-Mandel-Porridge: 100 g Haferflocken (350 Kcal), 100 ml Mandelmilch (24 Kcal), 100 ml Wasser, 1 Banane (135 Kcal)	509 Kcal
Snack	Maiswaffeln mit Thunfisch und körnigem Frischkäse: 100 g körniger Frischkäse (104 Kcal), 100 g Thunfisch im eigenen Saft (111 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 3 Maiswaffeln (69 Kcal), Salz, Pfeffer	380 Kcal
Mittagessen	Quinoa-Salat mit Walnüssen und Feta: 100 g Quinoa (364 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), 100 g Feta (273 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 5 Walnüsse (143 Kcal), 1 TL Senf (8 Kcal), Salz, Pfeffer	884 Kcal
Snack	250 g Magerquark (207 Kcal), 1 Apfel (85 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal)	324 Kcal
Abendessen	Spargel mit Kartoffeln und Kochschinken: 300 g Kartoffeln (213 Kcal), 250 g Spargel (32,5 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), 4 Scheiben	493,5 Kcal

	Kochschinken (140 Kcal), Salz, Pfeffer	→ 2590,5 Kcal
--	--	---------------

Dein Ernährungsplan zum Muskelaufbau (Beispiel ca. 2600 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Effektiv und nachhaltig Muskeln aufbauen

7. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Avocado-Brote: 40 g Rucola (12 Kcal), 2 Scheiben Vollkornbrot (236 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 200 g Avocado (276 Kcal), Zitronensaft, Salz, Pfeffer	578 Kcal
Snack	Erdbeer-Avocado-Shake: 100 g Avocado (138 Kcal), 50 g Magerquark (35 Kcal), 200 ml Milch 1,5% (96 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	398,5 Kcal
Mittagessen	Seelachsfilet mit Vollkornreis und Gemüse: 150 g Seelachsfilet (150 Kcal), 100 g Vollkornreis gekocht (350 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, Zitronensaft	631 Kcal
Snack	Grüner Smoothie: 1 Handvoll Babyspinat (15 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), 150 ml Mandelmilch (36 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	315,5 Kcal

Abendessen	Bunter Salat mit Avocado und Feta: 80 g Rucola (22 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 200 g Avocado (276 Kcal), 100 g Feta (273 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), Salz, Pfeffer	716 Kcal → 2639 Kcal
------------	---	------------------------------------