

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Montag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	150g Haferflocken	558
	100g Beerenfrüchte	53
	100g Magerquark	66
	15g Leinsamen	71
	Gesamt: 780	
Zwischenmahlzeit 1	1 Banane	143
	125 g Studentenfutter (Nüsse)	143
	Gesamt: 318	
Mittagessen	200g Lachsfilet	448
	100g Reis	352
	200g Spinat	70
	1 EL Olivenöl	84
	Gesamt: 954	
Zwischenmahlzeit 2	4 Reiswaffeln mit 1 TL Honig	150
	2 Karotten	80
	1 Apfel	71
	Gesamt: 301	
Abendessen	300g Kartoffeln	210
	200g Hähnchenbrust	200
	200g Gemischtes Gemüse	130
	1 EL Olivenöl	84
	Gesamt: 624	

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Dienstag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	200ml Milch 1,5%	94
	1 Haferbrötchen	151
	20g Frischkäse 0,2%	13
	3 Eier	250
	100g Putenbrustaufschnitt	111
	1 Banane	143
	Gesamt: 762	
Zwischenmahlzeit 1	1 Banane	143
	30g Nüsse	175
	Gesamt: 318	
Mittagessen	100g Reis	350
	250g Putenbrust	260
	250g Spinat	40
	200g Kidney-Bohnen	84
	1 EL Olivenöl	150
	Gesamt: 886	
Zwischenmahlzeit 2	40g Datteln	120
	1 Apfel, 1 Banane	214
	Gesamt: 334	
Abendessen	2 Scheiben Vollkornbrot (200g)	240
	200g Tomaten	40
	125g Mozzarella	325
	20g Butter	143
	Gesamt: 748	

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Mittwoch:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	150g Haferflocken	558
	20g Datteln	60
	1 Apfel, 1 Banane	214
	100g Magerquark	66
	10g Kokosflocken	62
	Gesamt: 817	
Zwischenmahlzeit 1	4 Reiswaffeln	120
	30g Frischkäse 0,2%	31
	1 Banane	143
Gesamt: 264		
Mittagessen	250g Hähnchenbrust	250
	300g Süßkartoffeln	258
	200g Champignons	30
	200g Blumenkohl	56
	1 EL Olivenöl	84
Gesamt: 678		
Zwischenmahlzeit 2	1 Müsliriegel	150
	2 Karotten, 2 Äpfel	221
Gesamt: 372		
Abendessen	100g Vollkornnudeln	342
	200g Rind	310
	200g Brokkoli	24
	10ml Olivenöl	90
Gesamt: 766		

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Donnerstag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	2 Scheiben Vollkorntoast	128
	10g Margarine, halbfett	36
	1 TL Erdbeerkonfitüre	35
	2 Eier	160
	1 Becher griechischer Joghurt	171
	1 TL Leinsamen	15
	1 Banane	143
	Gesamt: 688	
Zwischenmahlzeit 1	1 Banane	143
	30g Nüsse	175
	Gesamt: 318	
Mittagessen	150g Reis	528
	150g Thunfisch	138
	200g Mais	160
	1 EL Olivenöl	84
	Gesamt: 910	
Zwischenmahlzeit 2	1 Müsliriegel	150
	1 Gurke	49
	1 Apfel	71
	Gesamt: 270	
Abendessen	Rührei aus 5 Eiern	694
	200g Tomaten	40
	1 Apfel	71
	Gesamt: 723	

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Freitag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	250g fettarmer Joghurt 1,5%	160
	150g Haferflocken	558
	100g Beerenfrüchte	53
	20g Goji-Beeren	70
	Gesamt: 841	
Zwischenmahlzeit 1	100g Weintrauben	68
	1 Apfel	71
	30g Nüsse	175
Gesamt: 314		
Mittagessen	150g Milchreis	528
	50g Haferflocken	138
	1 Pfirsich	50
	1 Banane	143
Gesamt: 859		
Zwischenmahlzeit 2	1 Proteinriegel	300
	1 Apfel	71
Gesamt: 300		
Abendessen	300g Kartoffeln	210
	200g Blumenkohl	56
	200g Forellenfilet	254
	1 EL Olivenöl	84
Gesamt: 604		

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Samstag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	Protein-Pancakes (Rezept)	700 Gesamt: 700
Zwischenmahlzeit 1	1 Glas Buttermilch (200ml) 100g Himbeeren 1 Banane	76 44 143 Gesamt: 241
Mittagessen	150g Vollkorn-Penne 200g Brokkoli 100g geriebener Gouda Light 1 EL Olivenöl	528 68 268 84 Gesamt: 914
Zwischenmahlzeit 2	4 Scheiben Knäckebrot 30g Frischkäse 1 Apfel	160 31 71 Gesamt: 262
Abendessen	300g Hähnchenbrustfilet 100g Reis 200g Rosenkohl 1 EL Olivenöl	300 352 78 84 Gesamt: 814

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Sonntag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben Kochschinken 2 Eier 20g Frischkäse 0,2% 1 Becher griechischer Joghurt 1 Banane 1 Apfel	128 70 160 13 171 143 71 Gesamt: 756
Zwischenmahlzeit 1	200g Hüttenkäse 15g Leinsamen 1 TL Agavendicksaft 100g Avocado	182 15 15 138 Gesamt: 350
Mittagessen	Quinoa mit Früchten (Rezept)	850 Gesamt: 850
Zwischenmahlzeit 2	30g Nüsse 1 Banane	175 143 Gesamt: 318
Abendessen	300g Forellenfilet 200g Brokkoli 50g rote Linsen 10g Mandelblättchen 1 EL Olivenöl	355 70 158 57 84 Gesamt: 724

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Protein-Pancakes (Ø700kcal):

Zutaten: <ul style="list-style-type: none">● 50g Haferflocken (zart)● 1 Ei● 200g Magerquark● 1 Prise Kokosmehl (oder Zimt)● 1 TL Kokosöl (Olivenöl)● 1 Banane● 100g Beerenfrüchte	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none">● Haferflocken, Quark und das Ei in einen Mixer geben● Prise Kokosmehl oder Zimt dazugeben● Alles verrühren und optional etwas Milch hinzugeben falls der Teig zu fest ist● Je nach Wunsch entweder 1 großen oder 2 kleine Protein-Pancakes in einer mit Öl bestrichenen Pfanne ausbacken● Die Protein-Pancakes mit dem Obst servieren
--	--

Quinoa mit Früchten (Ø850kcal)

Zutaten: <ul style="list-style-type: none">● 100g Quinoa● 200g Beerenfrüchte-Mischung, ungezuckert● 1 Banane● 1 EL Agavendicksaft● 1 EL Milch, 1,5%● 10g Chia-Samen (optional)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none">● Quinoa mit Wasser abwaschen● Anschließend in frischem Wasser für ca. 15 Minuten kochen● Den Rest des Wassers abgießen oder mit Chia-Samen aufquellen lassen● Quinoa mit Agavendicksaft und Milch vermengen● Beerenfrüchte und Banane dazugeben
--	--