

2015

Dein eigener Fitness-Guide



Fitness-Guide

Bodyweight-Workout.com

Inhalt

1. Vorwort	3
2. Ziel	4
3. Körperbautypen	6
4. Ernährung	8
5. Makro- und Mikronährstoffe	8
6. Hochwertige Nahrungsquellen	9
7. Was sind Supplemente?	12
8. Supplemente und Muskelaufbau?	13
9. Wie berechne ich meinen Kalorienbedarf?	14
10. Ernährungsplan	16
11. Rezepte	18
12. Getränke und Shakes	27
13. Schlusswort	29

1. Vorwort

In diesem kleinen „**Fitness Guide**“ möchte ich dir ein paar **Hinweise, Tipps und Hilfen** für eine erfolgreiche Umsetzung deiner **Fitnessziele** geben.

Der Guide soll unerfahrene, aber dennoch interessierte Menschen ein wenig an die Hand nehmen, um sich so mit dem Thema **Fitness** und **Ernährung** besser auseinander setzen zu können.

Auf den folgenden Seiten werden wir gemeinsam deinen **Ist-Zustand** ermitteln, deine **Ziele** festhalten und versuchen genau, ganz **individuell** auf dich einzugehen.

Ich gebe dir eine Liste mit hervorragend geeigneten **Lebensmitteln** vor und zeige dir auf, wie ein vernünftiger und vor allem erfolgreicher **Ernährungsplan** konzipiert wird.

Damit dies alles ein wenig verständlicher wird, gibt dir dieser Guide eine kurze Einführung in die Ernährungslehre um dir aufzuzeigen, welche Lebensmittel für dich am geeignetsten sind. Erst kürzlich wurde wieder eine Studie veröffentlicht, dass die Ernährung **min. 70%** deines Erfolges ausmachen wird. Und genau darauf werden wir eingehen – vom Training selber werden wir kaum ein Wort verlieren – vielmehr geht es in diesem Guide um die Ernährung und um die richtige Zielsetzung.

Da nicht jeder Mensch gleich ist, werden wir auch auf die **verschiedenen Körperbautypen** eingehen und deinen eigenen ermitteln. Erst wenn wir diesen herausgefunden haben, können wir uns eine zielführende Ernährung überlegen, diese in einen Ernährungsplan einbauen und damit deinen Alltag vereinfachen.

Dein Alltag wird hierbei das Schwierigste werden – du musst lernen, deine Ernährung in den Alltag einzubauen und diesen straff zu organisieren. Ist dein Alltag einmal von Grund auf organisiert, deine Ernährung an deinen Körperbautyp, dein Ziel und deine aktuellen Situation angepasst, wird alles einfacher als du gedacht hast.

Damit du dies schaffst, benötigst du nur diesen kleinen „**Fitness Guide**“.

2. Ziele



Um dein Ziel zu definieren, müssen wir als erstes deinen **Ist-Zustand** feststellen.

Hier müssen wir mehrere Daten deines Körpers ermitteln und diese notieren. Nur wenn wir diese Daten aufschreiben, kontrollieren und dementsprechend das Training und die Ernährung anpassen, können deine Ziele erreicht werden.

WELCHE DATEN ERMITTELN WIR?

Im ersten Schritt notieren wir dein **Gewicht**, die **Umfänge** und den **Körperfettwert**.

Bei den Umfängen nehmen wir folgende Daten auf: **Oberschenkel** (jeweils rechts und links), **Taille**(bei Frauen), **Bauch**, **Brust** (bei Männern), **Oberarm** (jeweils rechts und links). Diese Daten halten wir auf einem Papier fest und kontrollieren sie wöchentlich.

Um einen Überblick deiner Werte zu haben, solltest du eine Tabelle anlegen. Am Ende des Guides, habe ich schon eine Tabelle für dich vorbereitet – diese musst du nur noch ausdrucken und wöchentlich ergänzen.

Neben dem Gewicht und den Körperumfängen müssen wir auch deinen Körperfettanteil berechnen.

Hier empfiehlt es sich einen Caliper zu kaufen ([gibt es Kostengünstig bei Amazon](#)).

Der Caliper ist mit das beste Mittel um den Körperfettanteil zu berechnen. Bitte benutze keine Waage die deinen Körperfett ausrechnet, da diese leider oft zu ungenau sind.

Durch das Ermitteln dieser Werte haben wir nun deinen aktuellen IST-Zustand.

Im folgenden Schritt musst du deine Ziele festlegen. Was möchtest du verändern? Folgende Beispiele können deine Ziele sein:

- **Ein athletischer Körper**
- **Muskel und Kraftaufbau**
- **Verbesserung der Ausdauer**
- **Unterstützendes Training für andere Primärsportarten (Ballspiel, Kampfsport oder Kraftsport)**
- **Allgemeine körperliche Fitness**
- **Vorbereitung auf eine Sportart wie CrossFit, Calisthenics etc.**
- **Gewichtsreduktion**

Wichtig ist, dass du deine Werte wöchentlich neu ermittelst und sie in deine Tabelle einträgst. Das hat nicht nur die Folge, dass du immer weißt, woran du bist, sondern auch einen **psychologischen Aspekt**.

Jeder Mensch verliert die Motivation (an etwas), wenn er keinen Fortschritt/Erfolg feststellt. Ist die Motivation einmal weg, wird es sehr schwer, diese wieder aufzunehmen. Was hat dies mit den Umfängen etc. zu tun?

Ein Beispiel von mir:

Als ich mein 120 Tage fit für den Sommer 2013 begann, habe ich vor dem Start alle o.g. Werte ermittelt – diese habe ich wöchentlich überprüft und festgehalten.

Ohne diese Werte, hätte ich lediglich einen Gewichtsverlust von 3 Kilogramm in 15 Wochen festgestellt.

Ich stellte fest, dass meine Oberarme kräftiger wurden. Es war (nicht) sichtbar und (aber) machte sich zusätzlich durch eine Leistungssteigerung im Training bemerkbar.

Bei den Umfängen hat sich anfangs nicht viel verändert, was mich wiederum ärgerte. Erst durch die Körperfettmessung konnte ich feststellen, dass das Körperfett an den Armen abnahm. Hierdurch wurde mir klar, dass mein Armumfang nicht wie erwartet anstieg, da ich neben dem Muskelwachstum zugleich Fettgewebe verlor.

Ohne diese Erkenntnis, wäre schon ein Teil meiner Motivation weggewesen – Aber mit der Körperfettmessung konnte ich einen sehr guten Erfolg feststellen.

An diesem Beispiel ist ersichtlich, dass die Messungen von Umfängen, Körperfett, Gewicht und die Dokumentation derer ein wichtiger Bestandteil des Trainings ist – der Nebeneffekt ist, dass hier Erfolge sichtbar werden und die Motivation durchzuhalten steigt.

Setze dir **Meilensteine** und arbeite diese kontinuierlich ab. Hierdurch erreichst du nach und nach deine Ziele und am Ende dein Hauptziel.

Um es einfacher und strukturierter für dich zu machen, solltest du dein **Training** und deine **Ernährung planen**. Du musst anfangen, dein Training und deine Ernährung zu organisieren, diese in deinen Alltag mit einzubeziehen und das Ganze erfolgreich umzusetzen.

Die **Organisation** ist der wichtigste Punkt um deine Ziele zu verwirklichen. Hast du einmal einige Tage geplant und dementsprechend organisiert, wird das Ganze mit der Zeit einfacher – Menschen sind Gewohnungstiere und du wirst dich schnell an dein „**neues**“ Leben gewöhnen.

3. Körperbautypen

Um beim Training erfolgreich zu sein und deine Ziele verwirklichen zu können, ist es wichtig, vorher deinen **Körperbautyp** zu ermitteln.

Du kennst es sicherlich, einer deiner Freunde kann essen was er/sie will und nehmen nicht zu. Andere, vielleicht auch du hingegen brauchen Schokolade oder Fast Food nur anschauen und fühlen sich schon **dicker**.

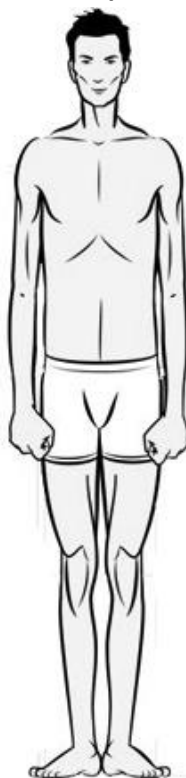
Ebenso kann es sein, dass du fleißig am trainieren bist, aber deine **Erfolge** trotzdem **ausbleiben** oder sich nicht so widerspiegeln, wie du dir das vorstellst.

Die Ursache dafür sind **genetisch bedingte Körperbautypen** – diese entscheiden darüber, wie dein Körper die Nährstoffe aufnimmt und verarbeitet.

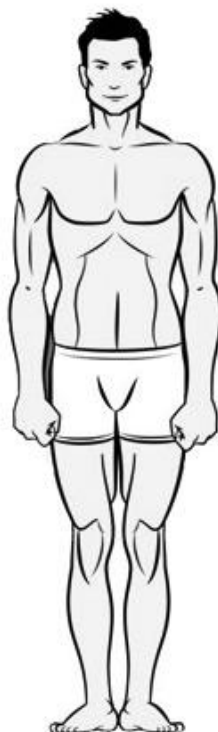
Wir unterscheiden hier in drei Körperbautypen: **Ectomorph, Mesomorph und Endomorph**.

Da wir die Gene nicht beeinflussen können, müssen wir das Training und die Ernährung individuell auf dich und deinen Körperbautyp einstellen.

Doch welchem Körperbautyp gehörst du an?



Ectomorph



Mesomorph



Endomorph

Ectomorph

Der Ectomorph ist **schlank** und **schmächtig** – der Körper verwertet Energie im Gegensatz zu anderen Körperbautypen eher **uneffektiv**.

Ein Ectomorph setzt kaum Körperfett an – baut dementsprechend aber auch leider nur sehr schwer sichtbare Muskeln auf. Vielmehr wirkt der Ectomorph wie ein **dünnes Gerippe**.

Ectomorphe sind oft **hochgewachsen**, die Haltung ist nach **vorne gebeugt** und der **Brustkorb** ist **schmal**. Die Muskulatur ist langgezogen, die Beine lang und der Oberkörper oft etwas zu kurz.

Ein weiteres Indiz für einen Ectomorph sind dünne **Haare** mit einer eher **geringen Dichte**.

Mesomorph

Der Mesomorph ist der Held der Körperbautypen – Von der Hüfte ausgehend weist der Körper eine V-Form auf. Bei Frauen wiederum ist es eine X-Form.

Die Muskulatur ist **kräftig**, **stark ausgeprägt** und **voluminös**. Am Bauch und an den Hüften kann sich eine leichte Fettablagerung bilden.

Der Mesomorph baut sehr **leicht Muskeln** auf und verfügt bei einer gesunden Ernährung nur über einen **geringen Körperfettanteil**.

Die Haltung ist aufrecht, der **Brustkorb groß** und die Hüften hingegen eher schmal.

Markante **Gesichtszüge**, **kräftiger Haarwuchs** und **feste Haut** zeichnen ihn aus.

Endomorph

Der Endomorph baut Muskeln genauso schnell auf wie Körperfett. Der Endomorph nimmt durch Anlagerung von Wasser und **Fett schnell zu**. Die Erscheinung ist meist stämmig und rund.

Trotz breiter Schultern erscheint die Muskulatur **eher weich** als markant und ausgeprägt.

Der Endomorph ist vom Körperbau her eher **breit** und **rundlich**, die Muskeln sind nur sehr **schwer erkennbar**, da diese von Wasser und Fett überlagert werden.

Vor allem an Bauch und Hüften wird das **Körperfett überwiegend gesammelt**.

Was bist du?

In Reinform gibt es diese Körperbautypen nur sehr **selten**. Jeder Mensch ist eher ein **Mischtyp** und neigt dem einen oder anderen Körperbautypen eher mehr oder eher weniger stark zu.

Du musst nun bestimmen, welchen beiden Körperbautypen dir am stärksten ähneln.

Weißt du es, so können wir im späteren Verlauf dein Training und deine Ernährung besser auf dich abstimmen – ohne diese Abstimmung werden größere Erfolge ausbleiben.

4. Ernährung

Wie bereits schon im Vorwort erwähnt, ist die Ernährung der **Hauptbestandteil** an deinem persönlichen Erfolg. Wenn deine Ernährung gut läuft, du dich diszipliniert daran hältst, dann wirst du auch mit deiner **Körpertransformation** erfolgreich sein.

Studien belegen, dass die Ernährung **mindestens 70%** deines Erfolges ausmachen – Dass heißt, hier musst du deinen **Fokus** drauf legen.

Diäten oder ähnliche Veränderungen bringen zwar einen Erfolg, dieser ist aber eher kurzweilig, da dein Körper sich auf die neue Veränderung (Art der Diät) einstellen muss und du dich überwiegend unterernährst – du wirst zwar eine Abnahme deines Gewichtes verspüren, aber sobald deine Diät endet und du wieder zu deiner üblichen Ernährung umschwenkst, wirst du wieder an Kilos zunehmen (**Jojo-Effekt**). Dies ist die logische Konsequenz und auch wenig verwunderlich, stellt man sich einmal vor, dass der Körper erst zu wenig Nährstoffe erhält (du nimmst während einer Diät weniger zu dir als du verbrauchst) und anschließend aber wieder auf die übliche Ernährung umgestellt wird.

Aus diesem Grund empfehle ich dir eine langfristige Umstellung deiner Ernährung um deinen Körper etwas Gutes zu tun.

Ernähre dich überwiegend gesund aber vor allem ausgewogen – es ist **wichtig**, dass du nicht nur auf die **Makronährstoffe** achtest, sondern auch genügend **Mikronährstoffe** zu dir nimmst.

Du wirst überrascht sein, wie schnell ein Erfolg zu sehen ist. Und vergiss nicht, der Hauptbestandteil deines Erfolges ist nicht das Training, **sondern deine Ernährung**.

5. Makro- und Mikronährstoffe

In der Ernährungslehre wird zwischen **Makro- und Mikronährstoffe** unterschieden.

Beide Nährstoffe sind wichtige Bestandteile deiner Ernährung und gerade für uns, die Sport treiben sind diese unterschiedlichen Nährstoffarten besonders wichtig.

Wie unterscheiden sich diese Nährstoffarten?

Makronährstoffe

Als Makronährstoffe werden **Proteine**, **Fette** und **Kohlehydrate** bezeichnet. Diese Nährstoffe sind primär dazu da, dem Körper Energie zu liefern. Darüber hinaus haben Makronährstoffe aber noch andere Funktionen, wie z.B. den Aufbau neuer Gewebe oder die Synthese essenzieller Hormone.

Mikronährstoffe

Genau wie Makronährstoffe müssen Mikronährstoffe über die Nahrung aufgenommen werden. Diese dienen aber nicht der Energiegewinnung, sondern sind wichtig für **Stoffwechselprozesse**, die **Stärkung des Immunsystems**, die **Hormonproduktion** oder zur **Aufrechterhaltung** der auf **Diffusion basierenden Prozesse** im menschlichen Körper.

Mikronährstoffe sind **Vitamine**, **Mineralien** und **Spurenelemente**.



6. Hochwertige Nahrungsquellen

Der wichtigste Faktor für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur sind **Proteine**. Proteinmoleküle bilden den Grundstoff jeder einzelnen unserer Zellen. Diese Moleküle setzen sich aus einer Vielzahl von **Aminosäuren** zusammen, die zum Teil vom Körper selbst produziert werden und zum Teil mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Bei Aminosäuren wird zwischen „essenziellen“- „nicht-essenziellen“ und „semi-essenziellen“ Aminosäuren unterschieden.

(Was Aminosäuren sind, erfährst du hier: <http://bodyweight-workout.com/aminosaeuren>)



Um deinen Körper mit hochwertigen Proteinquellen zu „füttern“, habe ich hier die wichtigsten Quellen einmal aufgeführt:

- ✓ Thunfisch aus der Dose (eigener Saft – Kein Öl)
- ✓ Mageres Rindfleisch
- ✓ Hüttenkäse
- ✓ Quark
- ✓ Putenbrust
- ✓ Seelachs
- ✓ Wildlachs

Nahrungsfette sind eine wichtige Energiequelle für den Menschen. Der Körper kann fettlösliche Vitamine A, D, E und K nur mit Hilfe von Fett aufnehmen. Des Weiteren liefern Fette lebensnotwendige Fettsäuren, die der Körper selber nicht herstellen kann.

Unterschieden wird hier zwischen **ungesättigten Fettsäuren** (gute Fette) und **gesättigten Fettsäuren** (schlechte Fette).

(Was der Unterschied dieser Fettsäuren ist erfährst du hier: <http://bodyweight-workout.com/wichtige-fette/>)



Damit du weißt welche Lebensmittel gute Fette beinhalten, habe ich dir eine kurze Auswahl aufgelistet.

- ✓ Leinsamenöl
- ✓ Olivenöl
- ✓ Rapsöl
- ✓ Kokosöl
- ✓ Fischöl
- ✓ Mandeln
- ✓ Erdnussbutter (unbehandelt)
- ✓ Avocados
- ✓ Pekannüsse
- ✓ Walnüsse

Kohlehydrate sind neben Fett die wichtigsten Energielieferanten. Gerade für das Gehirn und für die Muskulatur sind sie die bevorzugte Energiequelle. Sie bestehen aus Zuckermolekülen und kommen in einfacher Form, als Fruchtzucker und in komplexer Form vor. Fokussieren sollten wir hier überwiegend langkettige Kohlehydrate und Fruchtzucker. Einfache (kurzkettige) Kohlehydrate sollten in geringem Maße nur nach dem Sport eingenommen werden.

(Was der Unterschied zwischen kurzkettigen- und langkettigen Kohlehydraten sind erfahrt ihr hier: <http://bodyweight-workout.com/was-sind-kohlenhydrate/>)



Gute Quellen für Kohlehydrate sind:

- ✓ Haferflocken
- ✓ Früchte (Äpfel, Bananen, Blaubeeren)
- ✓ Gemüse (Spinat, Brokkoli, Zwiebeln)
- ✓ Süßkartoffeln
- ✓ Brauner Reis
- ✓ Vollkornbrot

7. Was sind Supplemente?

Supplemente sind Nahrungsergänzungsmittel, die für eine erhöhte Versorgung durch bestimmte Nährstoffe sorgen.

Gerade im Bereich **Fitness und Sport** werden diese Supplemente besonders viel konsumiert. Hierbei muss klar gesagt werden, dass es sich bei den Supplementen die in Shops erhältlich sind, nicht um Drogen oder sogar Anabolika handelt.

Oft werden leider Anabolika und einfache Proteinshakes über einen Kamm geschert.



Supplemente sorgen für eine erhöhte Versorgung verschiedener Nährstoffe (je nach Supplement unterschiedlich).

Supplemente werden in vielen Formen angeboten. Die meist verbreitetsten Varianten sind hierbei Pulver für Shakes (Whey Protein, Casein Protein, Erbsenprotein, Sojaprotein etc.), Kapseln, Riegel oder

bereits fertig gemischte Getränke.

Jedes Supplement sorgt dafür, dass bestimmte Nährstoffe schnell und in erhöhter Form dem Körper zugeführt werden.

Können die Nährstoffe dem Körper auch über die normale Ernährung zugeführt werden?

Ja und Nein – Natürlich kann der Körper die meisten Nährstoffe auch über eine gesunde und ausgewogene Ernährung gewinnen. Aber über Supplemente geht dies bedeutend einfacher. Wer viel Sport macht, weiß, dass eine gesunde Ernährung und die Zufuhr von den benötigten Nährstoffen sehr zeitaufwändig ist.

Hier ein Beispiel: *Um dem Körper am Abend rund 30g langsames Protein zur Verfügung zu stellen, musst du ca. 250g Magerquark zu dir nehmen. Dabei nimmst du aber auch rund 10g Kohlehydrate zu dir.*

Da Magerquark pur nicht sonderlich schmeckt, wirst du evtl. andere Lebensmittel hinzu mischen und so Nährstoffe wie Kohlehydrate zusätzlich einnehmen.

Anstatt Magerquark, kannst du auch einen Caseinshake (gleiche Wirkung wie Magerquark) zu dir nehmen. Ein Caseinshake mit rund 40g Caseinprotein kommt auch auf ein Proteingehalt von rund 30g und hat dabei nur 4,8g Kohlehydrate. Zusätzlich ist der Caseinshake auch innerhalb von 2 Minuten gemacht und nach 3 weiteren Minuten im Körper.

Im Klartext heißt dies, dass Supplemente dir **Zeit und Aufwand** einsparen. Seien es Proteinshakes, Riegel oder auch Kapseln.

Dazu muss aber auch gesagt werden, dass Nahrungsergänzungsmittel wirklich nur Nahrungsergänzungsmittel sind und eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

8. Supplemente und Muskelaufbau?



Wenn du dich bereits mit dem Aufbau von Muskelmasse beschäftigt hast oder im Fitnessstudio trainierst, wirst du sicherlich den Begriff „**Supplemente**“ oder „**Nahrungsergänzungsmittel**“ schon einmal gehört haben.

Sind Supplemente für den Muskelaufbau zwingend erforderlich?

Erforderlich sind sie für den Aufbau von Muskelmasse nicht, aber sie **unterstützen** dich dabei. Und zwar so, dass du durch die Einnahme von

Supplementen eine erhöhte Zufuhr bestimmter Nährstoffe

erhältst, die für den **Aufbau von Muskelmasse erforderlich ist**.

Diese Nährstoffe können auch über eine gesunde und ausgewogene Ernährung dem Körper zugeführt werden, gestaltet sich aber in der Menge und wenn ein Blick auf Kosten und Zeitfaktor gelegt wird um einiges schwieriger. **Daher unterstützen Supplemente den Muskelaufbau.**

Welche Supplemente sollte der Mensch konsumieren?

Das kann pauschal nicht gesagt werden, da dies auf die Ernährung des jeweiligen Menschen ankommt.

Das gängigste Nahrungsergänzungsmittel ist das so genannte **Whey(Molke) Proteinpulver**. Whey ist ein Protein, welches den Körper besonders **schnell** mit den benötigten Nährstoffen beliefert. Gerade nach dem Training ist es **empfehlenswert** einen Whey Proteinshake zu trinken – Denn nach dem Training, wenn der Körper seine Speicher geleert hat und dieser um Nährstoffe bittet, ist das **Whey Protein das perfekte Nahrungsergänzungsmittel**.

Zusätzlich ist ein anderes Proteinpulver noch gut zu gebrauchen, das so genannte Caseinprotein. Casein ist das **komplette Gegenteil** von Whey Protein, da Casein relativ unlöslich ist und im Magen verklumpt. Das hat den Vorteil, dass die Verdauung von Caseinprotein um ein vielfaches langsamer ist und das **Muskelwachstum** durch eine dauerhafte Versorgung gewährleistet wird.

Die Einnahme von Casein empfiehlt sich vor allem kurz vor dem schlafen gehen, da der Körper so auf eine dauerhafte Proteinversorgung in der Nacht zurückgreifen kann.

9. Wie berechne ich meinen Kalorienbedarf?

Pauschal lässt sich ein Kalorienbedarf zwar berechnen, allerdings muss dieser auch je nach Körperbautyp ein wenig angepasst werden..

Einem Endomorph empfehle ich weniger Kohlehydrate und dafür mehr Proteine empfehlen. Beim Ectomorph wiederum sind mehr Kohlehydrate und gesunde Fette nötig.

Der Mesomorph kann je nachdem welcher Mischtyp er ist mehr Kohlehydrate(beim Mesomorph-Ectomorph) oder mehr Proteine (beim Mesomorph-Endomorph) zu sich nehmen.

Darauf werde ich nach dem Ermitteln des Kalorienbedarfes noch einmal mehr eingehen.

Im Internet gibt es eine sehr gute Seite ([Mics Bodyshop](#)), wo der Kalorienbedarf ganz einfach ermittelt werden kann. Einfach auf Empfehlungen und anschließend auf Kalorienrechner klicken.

Kalorienbedarf pro Tag ausrechnen

Geschlecht:	Mann ▼
Größe:	175 cm ▼
Gewicht:	92 kg ▼
Alter:	34 ▼
Beruf/Tätigkeit:	überwiegend sitzend / wenig stehend/gehend (Büro, Schule ▼
Ziel:	Fettabbau, kontrolliert ▼

Freizeit-Aktivitäten:

Aber dazu kann noch ausgewählt werden, welche **Tätigkeit** man selber ausführt und welches **Ziel** man verfolgt.

Hinzu kommt noch, dass die Dauer deiner täglichen sportlichen Aktivität hier ebenfalls in die Berechnung mit einfließt.

Aufgrund dessen, dass du nicht an jedem Tag in der Woche Sport treibst muss folgendes beachtet werden:

Für eine genaue Berechnung des Kalorienbedarfes in Abhängigkeit deiner täglichen Aktivität müssen wir deinen Bedarf zweimal ermitteln. Einmal für Tage **mit** Sport und einmal für Tage **ohne** Sport. Dies hat den Hintergrund, dass wir an Sporttagen einen höheren Kalorienbedarf und an Tagen ohne Sport dementsprechend einen niedrigeren Kalorienbedarf haben.

Machen wir dies nicht und ermitteln deinen Kalorienbedarf nur für die Tage an denen du Sport machst, würden wir uns an Tagen ohne Sport einen **Überschuss** an Nährstoffen zuführen.

Daher geben wir für die Sporttage einmal an, dass du 7 Tage die Woche je 30-45 Minuten das Fitnesstraining absolvierst. Nun erhalten wir deinen Kalorienbedarf und Zusammensetzung der benötigten Nährstoffe.

Um den Bedarf für Sportfreie Tage zu bekommen, wählen wir bei der zweiten Berechnung dieses mal nichts aus. Auch hier bekommst du deinen Kalorienbedarf mitgeteilt, der dieses Mal wie erwartet deutlich unter deinem Bedarf wie an Sporttagen liegt.

Die Zusammensetzung der Nährstoffe ist für den Erfolg **essenziell** – da jeder Mensch aber anders ist, müssen wir diesen nun deinem **Körperbautyp anpassen**.

Meine Empfehlung für die Zusammensetzung je nach Körperbautyp ist folgende:

Ectomorph: *Ein wenig mehr Kalorien als angezeigt – Mehr Kohlehydrate*

Endomorph: *Mehr Proteine und weniger Kohlehydrate*

Mesomorph: *Die Zusammensetzung kann so bleiben – Wird mehr Fett angesetzt, mehr Proteine und weniger Kohlehydrate*

Mischtypen:

Ectomorph-Endomorph: *Ein wenig mehr als angezeigt – Mehr Proteine*

Ectomorph-Mesomorph: *Ein wenig mehr als angezeigt – Mehr Kohlehydrate*

Endomorph-Mesomorph: *Mehr Proteine und dafür weniger Kohlehydrate*

Dies ist nur eine Empfehlung von mir – Bitte denk daran, dass jeder Körper anders auf die Nährstoffe reagieren kann. Daher sollte immer genau dokumentiert werden, welche Nährstoffe du zu dir nimmst.

Für die Dokumentation empfehle ich dir die Internetseite fdbb.info – dort findest du eine große Auswahl an bereits registrierten Lebensmitteln. Dort kannst du dich einfach registrieren, dein Ernährungstagebuch anlegen und es täglich pflegen. (Auch als App erhältlich)

10. Ernährungsplan

Um deine persönlichen Ziele verwirklichen zu können, ist ein **Ernährungsplan essenziell**.

Mittlerweile kennen wir deinen **IST-Zustand**, deinen **Körperbautyp** und dein **Ziel**. Aus diesen Angaben können wir einen sinnvollen und auf dich abgestimmten Ernährungsplan erstellen.

Durch deine Angaben wissen wir also, wie viel Kalorien du deinem Körper in welcher Form zuführen musst. Hier ist es wichtig, dass du mindestens auf die angegebene **Proteinmenge** kommst – und zwar **täglich!**

Der Ernährungsplan sollte auf 6 bis 8 Mahlzeiten auf gesplittet werden – hier sind Proteinshakes, Snacks wie Obst oder Nüsse und richtige Mahlzeiten enthalten. Das klingt im ersten Augenblick sehr viel, ist aber notwendig, damit deinem Körper durchgehend Energie zugeführt wird und dieser nicht anfängt sich von deiner Muskulatur zu ernähren (**katabole Phase**).

Da **Proteine** für den Muskelaufbau am wichtigsten sind, sollten diese auf deinem Plan im Fokus stehen. Versuche in fast allen Mahlzeiten Proteine einzubauen, umso leichter wird es für dich werden, auf die benötigte Proteinmenge zu kommen.

Alles andere kannst du mit gesunden Fetten und für deinen Körperbautyp entsprechende Kohlehydrate aufwerten.

WICHTIG: *Achte bei deinem Plan auch auf die wichtigen Mikronährstoffe*

So könnte ein Beispiel aussehen:

Vorgabe 212g Protein

Grundgerüst:

Vor dem Frühstück: Proteinshake (25g Protein)

Frühstück: 100g Haferflocken mit Obst und 250ml fettarmer Milch(20,5g Protein)

Snack 1:

Mittag: 200g Putenbrust mit 150g Vollkornnudeln und Gemüse (40g Protein)

Snack 2:

Nach dem Workout: Proteinshake mit Maltodextrin (25g Protein)

Abendessen: Gemischter Salat mit Putenbrust (65g Protein)

Vor dem schlafen: Caseinshake (25g Protein)

Schauen wir uns das Grundgerüst an und addieren die Proteinmengen zusammen, kommen wir so auf ca. 204g Protein. Wie wir auch sehen, haben wir noch keine Snacks ausgewählt.

Da unser Ziel 212g Protein täglich sind, können wir die letzten benötigten 8 Gramm nun entweder bei den bereits gelisteten Mahlzeiten hinzufügen (1 ½ Löffel Protein bei einem Shake mehr am Morgen, 100g Putenbrust mehr beim Mittag) oder aber, wir fügen das restliche Protein bei den Snacks hinzu. Diese haben wir nämlich noch gar nicht festgelegt – Hier könnten Mandeln hilfreich sein – 40g Mandeln haben 8,8g Protein und darüber hinaus noch wichtige und vor allem gesunde Fettsäuren.

So können wir den Plan also komplettieren:

Vor dem Frühstück: Proteinshake (25g Protein)

Frühstück: 100g Haferflocken mit Obst (12g Protein)

Snack 1: **40g Mandeln (8,8g Protein)**

Mittag: 200g Putenbrust mit 150g Vollkornnudeln und Gemüse (40g Protein)

Snack 2: **1 Banane**

Nach dem Workout: Proteinshake mit Maltodextrin (25g Protein)

Abendessen: Gemischter Salat mit Putenbrust (65g Protein)

Vor dem schlafen: Caseinshake (25g Protein)

Nun hätten wir die Proteinmengen für einen Tag fertiggestellt – Damit wir aber auch auf die individuellen benötigten Nährwerte kommen, sollten wir die restlichen Lebensmittel dementsprechend anpassen.

Haben wir dies getan, so ist ein Tag komplett fertiggestellt.

Um einen kompletten Ernährungsplan für eine Woche fertigzustellen, kann so ein Grundgerüst auf eine Woche gelegt werden, anschließend die Proteinmenge berechnet und die restlichen Nährwerte angepasst werden.

So erhältst du ganz einfach deinen eigenen und vor allem auf dich abgestimmten Ernährungsplan.

11. Rezepte

Am Anfang kann es dir durchaus schwer fallen, dir deinen eigenen Ernährungsplan zu erstellen. Damit du einen kleinen Anreiz erhältst, liste ich dir hier einige Rezepte auf, die du natürlich je nach Ziel anpassen kannst.

Unterschieden werden die Rezepte in den Kategorien Frühstück, Snacks, Mittag und Abendessen.

Frühstück:

Müsli mit Früchten

Zutaten

100g Haferflocken
100g Joghurt 1,5% Fett
50ml Milch 1,5 % Fett
1 Banane
1 Apfel
1 TL Honig

Zubereitung

1. Den Joghurt mit der Milch cremig rühren und mit Honig süßen.
2. Haferflocken und Obst in Scheiben dazugeben.

Nährwerte: 666 kcal – 20,80g Protein – 114,00g Kohlehydrate – 9,70g Fett

Pancakes

Zutaten

½ Tasse Vollkornmehl
½ Tasse Milch 1,5% Fett
1 Ei
1 EL Stevia
1 EL Rapsöl

Zubereitung

1. Das Mehl mit der Milch und dem Ei glattrühren und mit Stevia oder süßen
2. Die Teigmasse Portionsweise in der Pfanne bei mittlerer Temperatur mit etwas Rapsöl fertigbacken.
3. Optional mit Früchten wie Himbeeren oder Heidelbeeren servieren.

Nährwerte: 367,50 kcal – 15,44g Protein – 35,35g Kohlehydrate – 16,60g Fett

Rührei mit Frühlingszwiebeln auf Vollkornbrot

Zutaten

3 Eier
100 ml Milch 1,5% Fett
2 Frühlingszwiebeln
2 Scheiben Vollkornbrot
1 EL Rapsöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die aufgeschlagenen Eier mit der Milch verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Dann die Zwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln kurz anschmoren.
4. Dann die Eiermasse dazu geben und fertigkochen bis es stockt und eine goldgelbe Farbe erreicht hat.
5. Auf dem Brot verteilen und schmecken lassen.

Nährwerte: 601 kcal – 30,70g Protein – 51,80g Kohlehydrate – 28,10g Fett

Mittag

Hühnchen mit Reis & Brokkoli

Zutaten 1 Portion

180g Hühnerbrust
100g Basmati Reis
50g Brokkoli
Paprikapulver
Knoblauchpulver
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Reis in 200 in leicht gesalzenem Wasser für ca. 12min aufkochen lassen (bis das Wasser verdampft ist)
2. Das Hühnerfleisch und den Brokkoli für ca. 10-12min bei leichter Hitze anbraten.
3. Mit Paprika- und Knoblauchpulver, sowie Salz und Pfeffer würzen.
4. Anschließend alles zusammen servieren.

Nährwerte: 520 kcal – 47,00g Protein – 80,00g Kohlehydrate – 4,00g Fett

Zucchini Spaghetti mit leichter Zitronensoße

Zutaten

1 Zwiebel
2 Zucchini
300g Karotten
20g Feta (fettarm)
1 EL Olivenöl
300ml stilles Wasser
Saft einer gepressten Zitrone
2 EL saure Sahne
1 EL Agavendicksaft
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Karotte in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ca. 5 Minuten anbraten.
2. Wasser und Zitronensaft vermischen und zu mit in die Pfanne geben.
3. Alles mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.
4. Die Zucchini dünne Streifen schneiden zu dem rechtlichen Gemüse in die Pfanne geben.
5. 30 Sekunden garen lassen, Feta dazu geben und genießen.

Nährwerte: 376 kcal – 20,00g Protein – 38,00g Kohlehydrate – 16,00g Fett

Nährwertangaben pro Portion - Zutaten für zwei Portionen!

Hähnchenfleisch mit Tomate und Feta

Zutaten

150g mageres Hähnchenfleisch
100g Feta light
200g Tomaten
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das in Stücke geschnittene Hähnchenfleisch
2. Währenddessen die Tomaten waschen, würfeln
3. Fetakäse abtropfen lassen und in Würfel
4. Tomaten und Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Dann den Feta dazugeben und kurz mit erwärmen
6. Bevor er schmilzt, die Pfanne vom Herd nehmen

Nährwerte: 494 kcal – 55,50g Protein – 6,10g Kohlehydrate – 26,20g Fett

Hühnchen mit Ei und Mozzarella

Zutaten

150g mageres Hähnchenfleisch
125 g Mozzarella light
100g Kirschtomaten
2 Eier
100ml Milch 1,5% Fett
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Hühnchen in Stücke schneiden und in die mit Öl vorgeheizte Pfanne gebe. Das Fleisch anbraten.
2. Währenddessen die Eier aufschlagen und mit der Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Tomaten waschen und halbieren.
4. Wenn das Fleisch angebraten ist, die Temperatur runter drehen und die Ei-Masse dazugeben.
5. Sobald das Ei stockt und fest wird können die Tomaten und der Mozzarella in kleinen Stücken auf dem Omelette verteilt werden.
6. Das Ganze noch 2 – 3 Minuten erwärmen und dann auf einen Teller geben und genießen.

Nährwerte: 717 kcal – 75,70g Protein – 10,30g Kohlehydrate – 39,30g Fett

Putenfleisch mit Paprika

Zutaten

150g mageres Putenfleisch
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
Chiligewürz
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
2. Scharf in der heißen Pfanne anbraten.
3. Paprikas schälen und in kleine Streifen schneiden
4. Sobald das Fleisch angebraten ist, die Temperatur runter drehen und die Paprika dazu geben.
5. Das Ganze 3 – 4 Minuten mit garen, würzen und dann servieren.

Nährwerte: 242,50 kcal – 38,70g Protein – 12,00g Kohlehydrate – 3,55g Fett

Abendessen

Avocadosalat mit Garnelen

Zutaten

1 Avocado
1 Gurke
250g Garnelen
250g fettarmer Jogurt
½ Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Dill

Zubereitung

1. Die Gurke schälen und mit der Avocado in kleine Stückchen schneiden.
2. Den Jogurt, die halbe Zitrone und die (vorher) gepresste Knoblauchzehe mit Salz und dem Olivenöl vermengen.
3. Garnelen anbraten.
4. Garnelen und Gemüse auf den Teller geben und das Dressing hinzufügen.

Nährwerte: 892 kcal – 44,10g Protein – 34,15g Kohlehydrate – 61,45g Fett

Magerquark mit Whey

Zutaten

500g Magerquark
250ml Milch
50g Proteinpulver
Süßstoff (nach Bedarf)

Zubereitung

1. Alles in einer Schale vermischen.

Nährwerte: 642 kcal – 98,00g Protein – 49,00 g Kohlehydrate – 6,00g Fett

Magerquark mit Himbeeren und Honig

Zutaten

500g Magerquark
50ml Wasser
2 EL Honig
100g frische Himbeeren

Zubereitung

1. Magerquark zusammen mit dem Wasser in eine Schale geben.
2. Ordentlich verühren.
3. Honig hinzufügen.
4. Limette ausdrücken.
5. Himbeeren hinzufügen und ordentlich verrühren.

Nährwerte: 427 kcal – 61,30g Protein – 36,60g Kohlehydrate – 1,80g Fett

Snacks

Thunfischfrikadellen

Zutaten

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
1 EL Haferflocken
1 Ei
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 EL Senf
2 EL Olivenöl
Chili
Kräuter
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
2. Den Thunfisch abtropfen lassen und in eine Schale geben.
3. Die Zwiebel, das Ei, Tomatenmark, Senf und Haferflocken mit dem Thunfisch verrühren und würzen.
4. Die Masse zu kleinen Frikadellen formen und dann in der Pfanne im heißen Olivenöl anbraten und schmecken lassen.

Nährwerte: 554 kcal – 42,08g Protein – 14,37g Kohlehydrate – 35,01g Fett

Rucolasalat mit Mozzarella und Pinienkerne

Zutaten

300g Rucola
250g Kirschtomaten
1 Paprika gelb
250g Mozzarella light
1 Zwiebel
100g Pinienkerne
3 EL Aceto Balsamico
3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Rucola verlesen und waschen, trockenschleudern und grob schneiden.
2. Tomaten und Paprika waschen und in Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und klein hacken.
4. Die Zutaten in einer Salatschüssel vermischen.
5. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
6. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl braun rösten.
7. Den Salat mit Öl und Aceto Balsamico verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Mozzarella und Pinienkerne als Topping dazu geben und genießen.

Nährwerte: 1696 kcal – 73,80g Protein – 53,00g Kohlehydrate – 125,70g Fett

Möhren-Sandwich mit Käse (Sandwichtoaster wird benötigt)

Zutaten

3 Möhren
100g fettarmer Käse (gerieben)
40g Walnusskerne
1 EL Currypulver
1 TL Rapsöl
6 Scheiben Vollkornrost
Salz

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, schälen und kleinraspeln.
2. Die Nüsse kleinhacken und dann mit dem Käse und den Möhren in einer Schale vermischen.
3. In der Zwischenzeit den Sandwichtoaster vorheizen.
4. Die Masse in der Schale mit Salz und Curry würzen und dann auf jeweils einer Sandwichscheibe verteilen und mit einer zweiten bedecken.
5. Toaster mit etwas Rapsöl einpinseln und die Sandwichscheiben goldbraun backen.

Nährwerte: 1409 kcal – 60,40g Protein – 141,73g Kohlehydrate – 58,64g Fett

Eiweißshake mit Früchten und Quark

Zutaten

250g Magerquark
200ml Milch 1,5% Fett
1 Banane
1 Apfel
1 EL Honig

Zubereitung

1. Den Quark und die Milch in den Mixer geben.
2. Dann den Apfel und die Banane schälen und in Stücke schneiden.
3. Ebenfalls in den Mixer geben und mit Honig süßen.
4. Das Ganze gut durchmischen. Fertig.

Nährwerte: 517 kcal – 38,50g Protein – 76,40g Kohlehydrate – 4,20g Fett

12. Getränke & Shakes

Orange Creamsicle (Morgens)

- 250ml echten Orangensaft
- 1 Messlöffel Vanille Protein
- 120g fettfreier Vanille Joghurt

Alles gut mischen.

Nährwerte: 280 kcal – 27g Protein – 43g Kohlehydrate – 1g Fett – 2g Ballaststoffe

Mokka (Morgens)

- 1 Tasse (250ml) heisser Kaffee
- 1 Messlöffel Schokoladen Molkeprotein
- 2 EL Honig

Alles gut mischen.

Nährwerte: 215 kcal – 20g Protein – 36g Kohlehydrate – 0g Fett – 0g Ballaststoffe

Tipp: Um an Kohlehydrate zu sparen, einfach den Honig minimieren oder weglassen.

Cranberry Kick (vor dem Training)

- 250 ML 100% Cranberry-Saft
- 250ml Mineralwasser
- 1 Messlöffel Molkeprotein

Saft und Wasser in einem Glas mit einer Gabel vermischen. Anschließend das Proteinpulver mit einbringen und gut durchrühren.

Nährwerte: 201 kcal – 21g Protein – 32g Kohlehydrate – 0g Fett

Ananas Power (vor dem Training)

- 250ml Ananassaft
- 1 Messlöffel Vanille Molkeprotein
- 1 EL getrocknete ungesüsste Kokosnuss

Zutaten in einen Shaker geben und schütteln.

Nährwerte: 326 kcal – 22g Protein – 39g Kohlehydrate – 9g Fett

Erdnussbutter-Milch

- 250ml Magermilch
- 1 Messlöffel Schoko Molkeprotein
- 2 TBSP. EL Erdnussbutter (Erdnussbutter ohne Zusätze)
- 1 Mittelgroße Banane

Alle Zutaten gut durchmischen.

Nährwerte: 461 kcal – 37g Protein – 46g Kohlehydrate – 16g Fett – 2g Ballaststoffe

Cool Mint (nach dem Training)

- 250ml Halbfettmilch
- 1 Messlöffel Vanille Molkeprotein
- 4 Zuckerstangen mit Minzgeschmack

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Nährwerte: 427 kcal – 28g Protein – 69g Kohlehydrate – 2g Fett

Orangen Freude (nach dem Training)

- 500ml Wasser
- 2 Messlöffel Vanille Molkeprotein
- 5g Glutamin-Pulver
- 2 Messlöffel Vitargo mit Creatin, Orangengeschmack

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Nährwerte: 416 kcal – 40g Protein – 62g Kohlehydrate – 0g Fett – 0g Ballaststoffe

Powershakes

Ruhiger-Sturm-Shake

- 3 Messlöffel Molkeproteinisolat (Schokolade)
- 80g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 475ml Elektrolytgetränk mit Beerengeschmack
- ½ Banane

Nährwerte: 866 kcal – 87,5g Protein – 106,5g Kohlehydrate – 9,5g Fett

Bang Bang Boogie-Shake

- 1 Portion Muskelvoluminisierendes NO-Produkt
- 175-240ml Wasser
- 3 Messlöffel Molkeprotein-Isolat

Nährwerte: 560 kcal – 101g Protein – 26g Kohlehydrate – 6g Fett

Ganz-auf-Masse-Shake

- 80g über Nacht in 240ml eingelegte Haferflocken
- 90g Molkeisolat
- 1 EL Mandelbutter

Nährwerte: 770 kcal – 90g Protein – 63g Kohlehydrate – 19g Fett

Monster-Masse-Angriff

- 2 Messlöffel gemischtes Proteinpulver
- 115g Rinderleber-Protein
- 2 Messlöffel Weight-Gainer
- 500ml Halbfettmilch

Nährwerte: 891 kcal – 117g Protein – 99g Kohlehydrate 17g Fett

Grosser, Böser Shake

- 2 Messlöffel Molkeprotein
- 1 Grosse Banane
- 300ml Wasser
- 3g Omega-3 Ergänzung

Nährwerte: 865 kcal – 57,5g Protein – 108g Kohlehydrate – 23g Fett

13. Schlusswort

Denk immer daran, eine Transformation ist kein Spaziergang und ein großer Schritt in deinem Leben. Disziplin, Überwindung und vor allem Kampfgeist für den Weg zum Erfolg sind unausweichlich. Häng dich rein, streng dich an um das zu schaffen was andere nicht schaffen! Es wird immer Tage geben an denen, du keine Lust mehr hast, an denen das Wetter zu mies ist, an denen du low carb oder healthy food nicht mehr sehen kannst. Hier heißt es dranbleiben und weitermachen. Früher oder später wirst du mit dem Erfolg belohnt! Der Körper wird sich bald an die Umstellung gewöhnen und es dir danken. Lass dich inspirieren und finde deinen eigenen Weg die richtige Ernährung und sportliche Erfolge in Einklang zu bringen. Setz dir immer wieder kleine Ziele um die Motivation nicht zu verlieren. Schon Boxchampion Muhammad Ali sagte: "Wenn mein Kopf es sich ausdenken kann, wenn mein Herz daran glauben kann - dann kann ich es auch erreichen." Aufgeben ist keine Option und sollte auch nicht zu deinen Gedanken zählen. An lustlosen Tagen hab ich mich immer mit der passenden Musik oder Videos, von denen die es geschafft haben, motiviert. Danach war ich froh, dass ich mich überwunden hab und fühlte mich hervorragend.

"Ich habe jede Trainingsminute gehasst. Aber ich habe mir gesagt: Gib nicht auf. Leide jetzt und lebe den Rest deines Lebens wie ein Champion." Muhammad Ali

Du kannst ein Champion sein, wenn du es nur willst! Ich wünsch dir viel Erfolg bei deiner Transformation und deinem Weg in einen neuen, besseren Lebensabschnitt!!!

Dieser Guide ist völlig kostenlos – Wir würden uns daher freuen, wenn ihr uns auch euren Freunden weiterempfehlt.

Möchtet ihr uns unterstützen, so **erzählt** euren Freunden von uns, **verlinkt** uns und **liked** uns auf [Facebook](#) 😊

Wir arbeiten immer an vielen Optimierungen und möchten euch diese zur Verfügung stellen!