



## Ernährungsplan Muskelaufbau Frauen (omnivor)

**Tageswerte:** ca. 2000 kcal, 120 g Protein, 200 g Kohlenhydrate, 65 g Fett

**Struktur:** 3 Hauptmahlzeiten + 1 Snack

### Einkaufsliste für 1 Woche

- **Protein:** Hähnchen, Pute, Rind, Lachs, Thunfisch, Eier, Magerquark, Hüttenkäse, Joghurt, Proteinpulver
- **Kohlenhydrate:** Haferflocken, Reis, Quinoa, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Couscous, Vollkornbrot, Nudeln
- **Obst/Gemüse:** Brokkoli, Spinat, Paprika, Pilze, Gurken, Tomaten, Spargel, Beeren, Bananen, Apfel, Kiwi
- **Fette:** Mandelmus, Nüsse, Avocado, Olivenöl, Käse



# The Balanced Way

## Montag

### **Frühstück:** Haferflocken mit Milch, Banane & Mandelmus

- Zutaten: 60 g Haferflocken
  - 200 ml fettarme Milch (oder ungesüßte Pflanzenmilch)
  - 1 Banane (ca. 120 g)
  - 15 g Mandelmus
- Makros: 510 kcal | 15 g Protein | 70 g KH | 17 g Fett
  - Zubereitung: Haferflocken in Milch 2–3 Min. köcheln oder über Nacht einweichen. Banane in Scheiben schneiden, zusammen mit Mandelmus servieren.

### **Snack:** Magerquark mit Beeren & Walnüssen

- Zutaten: 200 g Magerquark
  - 100 g Beeren (TK oder frisch)
  - 10 g Walnüsse
- Makros: 250 kcal | 22 g Protein | 20 g KH | 9 g Fett
  - Zubereitung: Quark mit etwas Wasser cremig rühren, Beeren unterheben, Walnüsse hacken und darüber streuen.

### **Mittagessen:** Hähnchenbrust mit Quinoa & Brokkoli

- Zutaten: 120 g Hähnchenbrust
  - 70 g Quinoa (roh)
  - 150 g Brokkoli
  - 1 TL Olivenöl
- Makros: 550 kcal | 42 g Protein | 55 g KH | 15 g Fett
  - Zubereitung: Quinoa nach Packung kochen. Hähnchen würzen und in Öl anbraten. Brokkoli dämpfen oder kochen. Alles zusammen servieren.

### **Abendessen:** Gemüsepfanne mit Naturreis & Rührei

- Zutaten: 2 Eier (Größe M)
  - 150 g Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Pilze)
  - 70 g Naturreis (roh)
  - 1 TL Olivenöl
- Makros: 430 kcal | 23 g Protein | 55 g KH | 12 g Fett
  - Zubereitung: Reis kochen. Gemüse würfeln, in Öl anbraten. Eier verquirlen, zugeben und stocken lassen. Mit Reis servieren.



# The Balanced Way

## Dienstag

### Frühstück: Vollkornbrot mit Ei & Avocado

- Zutaten: 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)
  - 2 Eier
  - ½ Avocado (ca. 70 g)
- Makros: 490 kcal | 22 g Protein | 40 g KH | 22 g Fett
  - Zubereitung: Eier hart kochen oder pochieren. Avocado zerdrücken und aufs Brot streichen, Eier in Scheiben darauflegen.

### Snack: Hüttenkäse mit Paprika & Gurke

- Zutaten: 150 g Hüttenkäse
  - 1 Paprika
  - ½ Gurke
- Makros: 230 kcal | 18 g Protein | 15 g KH | 9 g Fett
  - Zubereitung: Gemüse klein schneiden und mit Hüttenkäse mischen oder als Dip essen.

### Mittagessen: Rindergeschnetzeltes mit Süßkartoffeln & Spinat

- Zutaten: 120 g Rindergeschnetzeltes
  - 200 g Süßkartoffeln
  - 100 g frischer Spinat
  - 1TL Olivenöl
- Makros: 540 kcal | 36 g Protein | 45 g KH | 18 g Fett
  - Zubereitung: Süßkartoffeln kochen oder backen. Fleisch in Öl anbraten, Spinat kurz mitdünsten.

### Abendessen: Omelette mit Zucchini & Pilzen

- Zutaten: 3 Eier
  - 100 g Zucchini
  - 100 g Champignons
  - 1TL Öl
- Makros: 430 kcal | 26 g Protein | 12 g KH | 30 g Fett
  - Zubereitung: Gemüse klein schneiden und anbraten. Eier verquirlen, darüber gießen und stocken lassen.



# The Balanced Way

## Mittwoch

### **Frühstück:** Joghurt mit Haferflocken, Apfel & Nüssen

- Zutaten: 200 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
  - 40 g Haferflocken
  - 1 Apfel
  - 10 g Nüsse
- Makros: 460 kcal | 20 g Protein | 55 g KH | 15 g Fett
  - Zubereitung: Apfel würfeln und alles mit Joghurt und Haferflocken mischen.

### **Snack:** Eiweißshake + Kiwi

- Zutaten: 30 g Whey-Protein
  - 250 ml fettarme Milch
  - 1 Kiwi
- Makros: 240 kcal | 28 g Protein | 18 g KH | 4 g Fett
  - Zubereitung: Protein mit Milch shaken, Kiwi frisch essen.

### **Mittagessen:** Lachsfilet mit Kartoffeln & grünem Spargel

- Zutaten: 120 g Lachsfilet
  - 200 g Kartoffeln
  - 150 g grüner Spargel
  - 1 TL Öl
- Makros: 560 kcal | 35 g Protein | 40 g KH | 25 g Fett
  - Zubereitung: Kartoffeln kochen. Lachs würzen, in Öl anbraten. Spargel in der Pfanne oder im Ofen garen.

### **Abendessen:** Couscous-Salat mit Hähnchen

- Zutaten: 70 g Couscous
  - 120 g Hähnchenbrust
  - 150 g Gemüse (Paprika, Gurke, Tomaten)
- Makros: 430 kcal | 32 g Protein | 50 g KH | 10 g Fett
  - Zubereitung: Couscous quellen lassen, Hähnchen würzen und braten. Mit Gemüse und Dressing mischen.



# The Balanced Way

## Donnerstag

### Frühstück: Proteinpfannkuchen mit Beeren

- Zutaten: 2 Eier
  - 30 g Proteinpulver (Vanille)
  - 40 g Haferflocken
  - 100 g Beeren
- Makros: 470 kcal | 34 g Protein | 42 g KH | 16 g Fett
  - Zubereitung: Eier mit Proteinpulver und Flocken vermischen, in Pfanne ausbacken, Beeren darauf.

### Snack: Mandeln & Magerquark

- Zutaten: 200 g Magerquark
  - 20 g Mandeln
- Makros: 270 kcal | 23 g Protein | 12 g KH | 11 g Fett
  - Zubereitung: Quark mit etwas Wasser cremig rühren, Mandeln dazu snacken.

### Mittagessen: Hähnchen-Gemüse-Wok mit Reis

- Zutaten: 120 g Hähnchenbrust
  - 150 g Gemüse (Paprika, Brokkoli, Karotten)
  - 70 g Naturreis
  - 1 TL Öl + Sojasauce
- Makros: 530 kcal | 38 g Protein | 55 g KH | 12 g Fett
  - Zubereitung: Reis kochen. Hähnchen und Gemüse im Wok anbraten, Sojasauce zugeben.

### Abendessen: Thunfischsalat mit Vollkornbrot

- Zutaten: 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, 150 g)
  - 150 g gemischter Salat
  - 2 Scheiben Vollkornbrot
  - 1 TL Olivenöl
- Makros: 440 kcal | 34 g Protein | 35 g KH | 15 g Fett
  - Zubereitung: Thunfisch mit Salat, Gurke, Tomate mischen, Dressing zugeben, Brot dazu essen.



# The Balanced Way

## Freitag

### Frühstück: Overnight Oats mit Erdbeeren

- Zutaten: 60 g Haferflocken
  - 200 ml Milch
  - 100 g Erdbeeren
  - 15 g Erdnussmus
- Makros: 490 kcal | 18 g Protein | 60 g KH | 17 g Fett
  - Zubereitung: Abends alles mischen und in den Kühlschrank stellen, morgens mit Erdnussmus toppen.

### Snack: Naturjoghurt mit Honig & Beeren

- Zutaten: 200 g Naturjoghurt
  - 100 g Beeren
  - 1 TL Honig
- Makros: 210 kcal | 12 g Protein | 28 g KH | 6 g Fett
  - Zubereitung: Joghurt cremig rühren, Beeren und Honig darüber.

### Mittagessen: Putengeschnetzeltes mit Vollkornnudeln & Brokkoli

- Zutaten: 120 g Putenbrust
  - 70 g Vollkornnudeln
  - 150 g Brokkoli
  - 1 TL Öl
- Makros: 550 kcal | 42 g Protein | 55 g KH | 14 g Fett
  - Zubereitung: Nudeln kochen. Putenstreifen würzen und braten, Brokkoli dazugeben.

### Abendessen: Gemüse-Frittata

- Zutaten: 3 Eier
  - 150 g Gemüse (z. B. Spinat, Paprika, Tomaten)
  - 20 g geriebener Käse
- Makros: 440 kcal | 27 g Protein | 12 g KH | 28 g Fett
  - Zubereitung: Eier mit Gemüse verrühren und in Pfanne oder Ofen stocken lassen, Käse drüber.