



Ernährungsplan Muskelaufbau Männer (omnivor)

Tageswerte: ca. 2800–3000 kcal, 170–180 g Protein, 300 g Kohlenhydrate, 90 g Fett

Struktur: 3 Hauptmahlzeiten + 2 Snacks

Einkaufsliste für 1 Woche

- **Proteine:** Hähnchen, Pute, Rind, Lachs, Eier, Skyr, Joghurt, Hüttenkäse, Whey
- **Kohlenhydrate:** Haferflocken, Brot, Reis, Kartoffeln, Couscous, Gnocchi
- **Fette:** Avocado, Nüsse, Olivenöl
- **Gemüse/Obst:** Brokkoli, Spinat, Paprika, Tomaten, Gurke, Beeren, Banane, Apfel



The Balanced Way

Montag

Frühstück: Rührei mit Vollkornbrot & Avocado

- Zutaten: 4 Eier
 - 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)
 - ½ Avocado
 - 1 TL Öl
- Makros: 680 kcal | 34 g Protein | 35 g KH | 36 g Fett
 - Zubereitung: Eier mit Salz & Pfeffer verquirlen, in Öl braten. Brot toasten und mit Avocado servieren.

Snack 1: Skyr mit Beeren und Nüssen

- Zutaten: 250 g Skyr
 - 100 g Beeren
 - 20 g Nüsse
- Makros: 360 kcal | 30 g Protein | 30 g KH | 12 g Fett
 - Zubereitung: Skyr cremig rühren, Beeren und Honig hinzufügen.

Mittagessen: Hähnchenbrust mit Süßkartoffeln & Brokkoli

- Zutaten: 200 g Hähnchenbrust
 - 200 g Süßkartoffeln
 - 150 g Brokkoli
 - 1 TL Öl
- Makros: 650 kcal | 58 g Protein | 50 g KH | 18 g Fett
 - Zubereitung: Süßkartoffeln und Brokkoli im Ofen garen, Hähnchen würzen und braten.

Snack 2: Proteinshake mit Banane

- Zutaten: 40 g Whey Proteinpulver
 - 250 ml Milch
 - 1 Banane
- Makros: 310 kcal | 35 g Protein | 30 g KH | 6 g Fett
 - Zubereitung: Alle Zutaten im Mixer pürieren

Abendessen: Rindfleisch-Gemüse-Pfanne mit Reis

- Zutaten: 150 g mageres Rindfleisch
 - 150 g Gemüse (Paprika, Zucchini, Zwiebel)
 - 80 g Jasminreis (roh)
 - 1 TL Öl
- Makros: 690 kcal | 40 g Protein | 65 g KH | 18 g Fett
 - Zubereitung: Reis kochen, Rindfleisch und Gemüse in Öl anbraten, würzen.



The Balanced Way

Dienstag

Frühstück: Griechischer Joghurt mit Honig & Nüssen

- Zutaten: 250 g griechischer Joghurt (2%)
 - 30 g Nüsse
 - 1 TL Honig
 - 50 g Beeren
- Makros: 520 kcal | 32 g Protein | 35 g KH | 22 g Fett
 - Zubereitung: Joghurt in eine Schale geben, Beeren und Nüsse darauf verteilen. Honig drüber

Snack 1: Vollkorn-Sandwich mit Putenbrust

- Zutaten: 2 Scheiben Vollkornbrot
 - 80 g Putenbrustaufschnitt
 - 1 Scheibe Käse (30 g)
 - Salatgurke
- Makros: 400 kcal | 32 g Protein | 35 g KH | 12 g Fett
 - Zubereitung: Brot mit Käse und Putenbrust belegen, Gurkenscheiben dazugeben, dann zusammen klappen

Mittagessen: Lachs mit Vollkornreis und Spinat

- Zutaten: 180 g Lachsfilet
 - 80 g Vollkornreis (roh)
 - 150 g Spinat
- Makros: 680 kcal | 45 g Protein | 50 g KH | 28 g Fett
 - Zubereitung: Reis kochen. Lachs in der Pfanne garen. Spinat kurz mit etwas Öl dünsten.

Snack 2: Hüttenkäse mit Beeren

- Zutaten: 200 g körniger Frischkäse
 - 80 g Beeren
- Makros: 260 kcal | 30 g Protein | 15 g KH | 6 g Fett
 - Zubereitung: Hüttenkäse in eine Schale geben, mit Beeren toppen.

Abendessen: Puten-Gnocchi-Pfanne

- Zutaten: 200 g Putenbrust
 - 200 g Gnocchi (frisch)
 - 150 g Gemüse (Tomaten, Paprika, Zucchini)
- Makros: 720 kcal | 45 g Protein | 65 g KH | 20 g Fett
 - Zubereitung: Putenbrust würfeln, anbraten. Gnocchi und Gemüse dazu, zusammen garen



The Balanced Way

Mittwoch

Frühstück: Haferflocken mit Milch, Beeren & Whey

- Zutaten: 80g Haferflocken
 - 250 ml Milch
 - 30g Whey
 - 100g Beeren
- Makros: 560 kcal | 40g Protein | 60g KH | 14g Fett
 - Zubereitung: Haferflocken mit Milch kochen, Proteinpulver und Beeren einrühren.

Snack 1: Hartgekochte Eier & Obst

- Zutaten: 2 Eier
 - 1 Apfel
- Makros: 210 kcal | 14g Protein | 18g KH | 9g Fett
 - Eier 8–10 Minuten kochen und pellen. Mit Apfel als Snack servieren.

Mittagessen: Rinderhack mit Quinoa & Gemüse

- Zutaten: 150g mageres Rinderhack
 - 70g Quinoa (roh)
 - 150g Gemüse
- Makros: 650 kcal | 45g Protein | 55g KH | 20g Fett
 - Zubereitung: Quinoa kochen. Rinderhack mit Gemüse anbraten, mit Quinoa servieren.

Snack 2: Skyr mit Nüssen

- Zutaten: 250g Skyr
 - 20g Nüsse
- Makros: 310 kcal | 30g Protein | 20g KH | 12g Fett
 - Zubereitung: Skyr in Schale geben, Nüsse darüber streuen, optional etwas süßen.

Abendessen: Hähnchen-Couscous-Salat

- Zutaten: 180g Hähnchenbrust
 - 70g Couscous (roh)
 - 150g Gemüse (Gurke, Paprika, Tomaten)
- Makros: 680 kcal | 50g Protein | 55g KH | 18g Fett
 - Zubereitung: Couscous mit heißem Wasser quellen lassen. Hähnchen anbraten, mit klein geschnittenem Gemüse und Couscous vermengen.



The Balanced Way

Donnerstag

Frühstück: Omelette mit Käse und Gemüse

- Zutaten: 4 Eier
 - 30 g Käse (z.B. Gouda)
 - 150 g Gemüse (Paprika, Spinat, Champignons)
 - 1 TL Olivenöl
- Makros: 620 kcal | 36 g Protein | 20 g KH | 40 g Fett
 - Zubereitung: Gemüse anbraten, Eier würzen, verquirlen, in Pfanne braten, Käse dazu.

Snack 1: Proteinshake mit Obst

- Zutaten: 40 g Whey-Protein
 - 250 ml Milch
 - 1 Apfel
- Makros: 320 kcal | 35 g Protein | 28 g KH | 6 g Fett

Mittagessen: Kabeljaufilet mit Kartoffeln & Gemüse

- Zutaten: 180 g Kabeljau
 - 200 g Kartoffeln
 - 150 g grünes Gemüse (z.B. Brokkoli oder Bohnen)
 - 1 TL Olivenöl
- Makros: 640 kcal | 48 g Protein | 55 g KH | 18 g Fett
 - Zubereitung: Kartoffeln kochen, Kabeljau würzen, im Ofen garen. Gemüse dämpfen.

Snack 2: Quark mit Nüssen & Beeren

- Zutaten: 250 g Magerquark
 - 80 ml Milch (für cremigere Konsistenz)
 - 20 g Walnüsse
 - 100 g Beeren
- Makros: 340 kcal | 36 g Protein | 22 g KH | 12 g Fett

Abendessen: Hackfleisch-Zucchini-Auflauf

- Zutaten: 180 g mageres Rinderhack
 - 150 g Zucchini
 - 100 g Tomaten
 - 40 g Käse zum Überbacken
- Makros: 700 kcal | 50 g Protein | 30 g KH | 28 g Fett
 - Zubereitung: Hack braten, Gemüse würfeln und Gewürzen mischen, mit Käse überbacken.



The Balanced Way

Freitag

Frühstück: Protein-Pancakes mit Beeren

- Zutaten: 80 g Haferflocken (gemahlen)
 - 2 Eier
 - 30 g Whey
 - 150 ml Milch
 - 100 g Beeren
- Makros: 540 kcal | 36 g Protein | 55 g KH | 14 g Fett
 - Zubereitung: Alles zu einem Teig verrühren, in Pfanne ausbacken, mit Beeren servieren.

Snack 1: Mandeln & Apfel

- Zutaten: 30 g Mandeln
 - 1 Apfel
- Makros: 270 kcal | 9 g Protein | 25 g KH | 16 g Fett

Mittagessen: Rindersteak mit Süßkartoffeln und Brokkoli

- Zutaten: 200 g mageres Rindersteak
 - 200 g Süßkartoffeln
 - 150 g Brokkoli
 - 1 TL Öl
- Makros: 680 kcal | 50 g Protein | 55 g KH | 20 g Fett
 - Zubereitung: Süßkartoffeln kochen, Brokkoli dämpfen. Steak würzen und in Öl von beiden Seiten braten. Alles zusammen servieren.

Snack 2: Skyr mit Banane

- Zutaten: 250 g Skyr
 - 1 Banane
- Makros: 270 kcal | 28 g Protein | 35 g KH | 4 g Fett
 - Zubereitung: Skyr in Schale geben, Banane klein schneiden und dazu geben.

Abendessen: Wrap mit Thunfisch

- Zutaten: 2 Vollkorn-Wraps
 - 150 g Thunfisch (Dose in Wasser)
 - 50 g Hummus
 - 100 g Salatgemüse
- Makros: 640 kcal | 40 g Protein | 60 g KH | 20 g Fett
 - Zubereitung: Wraps mit Hummus bestreichen, Thunfisch und Gemüse einrollen, kurz erwärmen.