



## Grundlegendes

Für Deine Ziele Muskelaufbau, Kraftzuwachs sowie Definition darf die Ernährung natürlich keine untergeordnete Rolle spielen. Sie ist entscheidend, wie schnell Du regenerierst und wieder effektiv trainieren kannst. Erfolgreiche Sportler behaupten auch, dass ihre Leistungsfähigkeit zu 60% entstand ☺ und nur 40% durch intelligente Trainingsgestaltung Einfluss nahm. Entsprechend sind folgende grundlegende Empfehlungen nach Möglichkeit umzusetzen.

### Gesamtkalorien

- Die Gesamtenergie-Aufnahme beeinflusst die Zu- oder Abnahme des Körpergewichts. D.h., wenn Du mehr Energie verbrauchst als Du einnimmst, nimmst Du ab und umgekehrt.
- da wir keine Umsatzmessung machen, lässt sich Dein Kalorienbedarf grob nach einer Formel errechnen:
  - bei 17 Jahren, männlichem Geschlechts, Gewicht von 70 kg, einer Größe von 180 cm und stark aktiver Tätigkeit hast Du ungefähr einen Gesamtkalorienumsatz von 3437 kcal (<http://www.zap-training.com/eintracht/>) (Harris-Benedikt-Formel)

### Protein & Kohlenhydrate

Protein (Eiweiß) ist der „Baustoff“ unseres Körpers und ist neben Fett und Kohlenhydraten einer der Makronährstoffe. Er ist in jeder unserer Zellen zu finden und ist neben Muskelaufbau und Regeneration auch an Verdauung, Stoffwechsel oder am Immunsystem beteiligt. Proteine machen ca. 10% unseres Gehirns aus und etwa 20% unseres Herzens, der Leber und unserer Muskeln. Da scheint es nicht allzu fern, dass dieser Baustoff eine wichtige Rolle spielen könnte.

Wenn Du Eiweiß isst, passiert folgendes:

Es wird in die Bestandteile „Aminosäuren“ zerlegt.

Der Mensch braucht 22 verschiedene Aminosäuren um gut zu funktionieren. Dabei sind nicht alle 22 Aminosäuren in einem Eiweißlieferant zu finden. Entsprechend ist es wichtig, Nahrungsmittel intelligent zu kombinieren. Aus den Aminosäuren in Deinem Essen kann Dein Körper verschiedene Strukturen aufbauen, die für Hormone, Enzyme, Neurotransmitter und entsprechend Dein Gehirn notwendig sind. Übrigens beeinflusst die Proteinaufnahme auch die Stimmung und Intelligenz ganz enorm.

13 der 22 Aminosäuren kann Dein Körper selbst herstellen (nicht-essentielle Aminosäuren), während 9 essentiell sind (BCAA) und mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Die essentiellen Aminosäuren bestimmen die Qualität einer Proteinquelle, entsprechend wird in vollständige Eiweißquelle und unvollständige Proteinquellen eingeteilt. Unvollständige Proteinquellen sind jedoch nicht minderwertig!!! Diese sollten nur richtig kombiniert werden. Unten werden einige davon aufgeführt.

Jetzt erst mal was praktisches:

- Morgens kannst Du gerne schon proteinhaltig beginnen – Spiegel-, Rührei oder gekochtes Ei mit Kräutern ist innerhalb von 3 min gemacht. Ein Handkäs, Körniger Frischkäse oder Magerquark macht sich noch schneller. In der anhängenden Liste findest Du eine Liste mit schnellen Protein-Möglichkeiten;-)



- vor und nach dem Training proteinhaltige Nahrung zuführen – vorher (ca. 1-1,5h) jedoch nicht zu viel, da es Dir schnell schlecht werden kann. D.h. eine Banane mit einer halben Schale Hüttenkäse oder ein Shake. Danach am besten Molkeprotein (Whey-Protein) zu sich nehmen, da dies recht schnell verarbeitet wird. Hier eignet sich entweder ein Shake, Molkekäse, Rührei mit Spinat, Handkäs, etc.
- wenn das Ziel besteht Gewicht zu reduzieren oder die Figur etwas zu definieren sollten abends Kohlenhydrate reduziert genossen werden. D.h. Brot, Nudeln, Kartoffeln in geringeren Mengen verzehren – am besten auch tagsüber, wenn das machbar ist. Da Du jedoch im Sport noch leistungsfähig bleiben möchtest, kannst Du darauf jedoch nicht ganz verzichten. Erhöhe die Gemüsezufuhr (Salate, Tomaten, Kraut, Broccoli, Blumenkohl, Karotten, etc.) und setze dafür den Brot-, Teig-, Süßigkeiten- und Nudelkonsum herab. Vor allem auf süße und alkoholische Getränke sollte verzichtet werden (Achtung: pure Säfte, wie Apfel-/ Orangensaft haben genauso viel Zuckeranteil wie Cola → Schorlen mit 1/3 Saft-2/3 Wasser-Verhältnis wählen). So bleibt automatisch weniger Platz für „schnelle“ Kohlenhydrate.
- Protein-Einnahme während des Tages sollte bei dem Ziel des Muskelaufbaus bei mind. 2 g pro kg Körpergewicht liegen, d.h. in bei 70 kg) ab 140 g Eiweiß pro Tag aufwärts. Die Nährwertangaben sind auf fast allen Packungen zu finden. Da hierbei die Niere auch vermehrt arbeitet, bitte auch auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten. Mehr als 3 g Eiweiß/ kg Körpergewicht würde ich nicht nehmen, da das natürlich auch Kalorienzufuhr bedeutet und man schneller Fett ansetzen kann. Protein ist jedoch nicht gleich Protein, d.h. die biologische Wertigkeit ist mit entscheidend. D.h. bitte bei Pulver- und Riegelkauf darauf achten (Molke-/ Whey-Protein wäre sinnvoller als Casein-Protein).

## Sonstiges

- Vitamine & Mineralstoffe sind v.a. auch in Gemüse & Obst zu finden. Diese beeinflussen verschiedene Stoffwechselprozesse und haben zudem beschleunigende & unterstützende Wirkungen bei Enzyymbildung, die wiederum essentiell beim Muskelauf- und Fettabbau sind.
- Eisenhaltige Lebensmittel beeinflussen z.B. den Eiweißstoffwechsel. D.h. Couscous, Hirse, Linsen, Petersilie, Kresse, Möhren, Feldsalat, Ruccola, Spinat, Austern, Schweineleber, Rindfleisch, Aprikosen (getrocknet), Johannisbeeren (schwarz), Him- & Erdbeeren machen sich immer gut als Beilage. Zudem nimmst Du mit Gemüse auch gleichzeitig relativ viel Ballaststoffe zu Dir. Dies hilft das Sättigungsgefühl positiv zu beeinflussen und hebt den „Definitionseffekt“ besser hervor. D.h., wenn Du schon Brot isst, dann am besten Vollkorn und mit Ruccola-Salat, Gurken, Schnittlauch obendrauf. Kaffee & Schwarztee sind „Eisenräuber“ – insofern nur in Maßen genießen.
- Salz, wie auch Zucker bindet viel Wasser: Insofern reduziert verwenden, da dies dem „Lean-Effekt“, den Du erreichen möchtest, entgegen wirkt.
- Alkohol bindet ebenfalls viel Wasser und hat den gleichen Energiegehalt wie Fett (9 kcal/g). Zudem reduziert er verschiedene Stoffwechsel- und Regenerationsvorgänge, was nicht zielführend ist
- Schlaf: alles unter 8 h bedeutet immer mehr Stress für den Körper und weniger Regenerationszeit für Deine Muskulatur. Je mehr Stress umso mehr Cortisol



(Stresshormon) → umso mehr Hunger bzw.

langsamer der Stoffwechsel → schlechtere Fettverbrennung & weniger Leistung

- Fett: gesättigte Fettsäuren reduzieren (Margarine, Butter, Sonnenblumenöl, Schweinefleisch, Schmalz, oft auch in Aufstrichen), ungesättigte Fettsäuren erhöhen (Fisch, Rapsöl, Körner, Samen, etc.)

## Zusammenfassend

**Eiweiss / Protein:** Verteilt über den ganzen Tag konsumieren

**Kohlenhydrate:** Zum Frühstück und vor/ nach Training ein wenig (bspw. Banane)

**Fett:** Verteilt über den ganzen Tag, aber nicht unmittelbar vor und nicht während 2 Stunden nach dem Training.

**Wasser:** Immer und genug



## **Vollständige Eiweißquellen**

Tierisches:

- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Molke)
- Eier

Pflanzliches:

- Quinoa
- Buchweizen
- Hanf
- Chia Samen, Floh samen
- Spirulina
- Sojaprodukte

## **Unvollständige Eiweißquellen**

- Nüsse & Samen
- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Gemüse

## **Kombination von unvollständigen Eiweißquellen**

- Reis + Bohnen
- Spinat + Mandeln (Salat)
- Hummus (Kichererbsenpüree) mit Vollkornprodukten

## **Snacks**

Obst & Gemüse: Getrocknete Feigen (geringe Mengen), Bananen (geringe Mengen), Apfel, Wassermelone, Mango, Beerenfrüchte (Erd-, Him-, Johannisbeeren), Ananas, Kokosnuss, Papaya, Karotten, Tomaten, Kirschen, Gurken, Avocado

Nüsse: Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pistazien, Erdnüsse (ungesalzen) – handvoll pro Tag

Süßes: Dunkle Bitter- statt Vollmilchschokolade – jedoch reduziert genießen (max. 2x/ Wo)

Milchprodukte: Griechischer Joghurt (fettreduziert), Magerquark, Hüttenkäse (fettreduziert), Handkäse/ Harzer Käse, Edamer statt Gouda, Shakes (s.u.), Mozzarella

Fleisch: Beef Jerkey

## **Empfehlenswerte Lebensmittel für Frühstück, Mittag- & Abendessen**

Mittag & Abend

Vorspeisen: Suppen (Miso, Tomaten, Brokkoli, etc.) & Salate

Tierisches: Rindfleisch, Putenfleisch, Milch, Thunfisch, Lachs, Eier

Beilagen: Sojabohnen, Bohnen, Spinat, Broccoli, Blumenkohl, Reis, Brunnenkresse, Kartoffeln, Spargel, Quinoa, Kirchererbsen, Salate (Ruccola, Rote Beete, Feldsalat, Kopf-, Eisberg-, Gurken-, Tomatensalat), Zucchini, Paprika, Feta, Pilze, Buchweizen, Spinat, Hirse, Kartoffeln (wenig), Karotten, Tomaten, Zwiebeln

Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt



## Frühstück

Mandelmehl+ Feine Haferflocken + Früchte (s.o. bei Snacks –evtl. getrocknet) + Nüsse + Magerquark+ Wasser/ Milch

Brote: Vollkorn-/Eiweißbrot + Belag (Käse, Lachs, Feta)+ Gemüse (getrocknete Tomaten, Kresse, Schnittlauch, Ruccola)

Hüttenkäse, Magerquark, Harzer Käse, Lachsschnitten  
Schinken, Käse

Caprese (Tomate & Mozzarella, Salz, Balsamico, Pfeffer)

Rühr-,Spiegel-, gekochtes Ei

## Getränke

Tees (Ingwer, Grün, Mate, Weiß, Olong, Zitronen, Früchte)

Schorlen (Johannisbeer-, Cranberry-, Apfel-, etc.) – 1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser

Shakes (Magerquark-Drink: 500g Magerquark & 0,5l Wasser + 0,2 l Fruchtsaft (O-Saft)+ evtl. Johannisbeeren/ Kokosmehl/ Himbeeren/ Erdbeeren; Proteinshakes)

## Eiweißgehalt von ausgewählten Produkten (pro 100g):

### Fleisch

- Rinderfilet – 21 g
- Pferd – 21 g
- Schweinelende – 22 g
- Känguruhfilet – 23 g
- Putenbrust – 24 g
- Hähnchenbrust – 24 g
- Lammkotelett – 25 g

### Fisch & Meeresfrüchte

- Jacobsmuscheln – 11 g
- Kabeljau – 17 g
- Tintenfisch – 18 g
- Lachsfilet – 20 g
- Garnelen – 20 g
- Rotbarsch – 21 g
- Makrele – 22 g
- Thunfisch – 22 g
- Forelle – 24 g

### Milchprodukte

- Joghurt – 3 g
- Milch – 3 g
- Hüttenkäse – 13 g
- Quark – 14 g
- Harzer Käse – 27 g
- Hühnerei (Eiklar) – 11 g
- Hühnerei (Vollei) – 13 g

### Hülsenfrüchte

- Kidney-Bohnen – 6 g
- Linsen – 7 g
- Erbsen – 7 g



- Kichererbsen – 7 g
- Sojabohnen\* – 8 g
- Weiße Bohnen – 9 g
- Erdnüsse – 25 g

### Sojaprodukte

- Sojamilch\* – 3 g
- Sojajoghurt\* – 4 g
- Tofu\* – 16 g

### Getreide

- Reis – 7 g
- Buchweizen\* – 9 g
- Amaranth – 13 g
- Haferflocken – 13 g
- Quinoa\* – 14 g

### Nüsse & Samen

- Haselnüsse – 12 g
- Walnüsse – 14 g
- Paranüsse – 14 g
- Chia Samen\* – 16 g
- Mandeln – 19 g
- Sonnenblumenkerne – 22 g
- Pinienkerne – 24 g
- Leinsamen – 24 g
- Kürbiskerne – 24 g
- Hanf Samen\* – 37 g

### Gemüse

- Tomate – 1 g
- Karotten – 1 g
- Aubergine – 1 g
- Zucchini – 2 g
- Blumenkohl – 2 g
- Süßkartoffeln – 2 g
- Kartoffeln – 2 g
- Pfifferlinge – 2 g
- Yamswurzel – 2 g
- Broccoli – 3 g
- Champignons – 3 g
- Spinat – 3 g
- Spirulina\* – 57 g

Bei der Auswahl der Lebensmittel bitte auch auf Fett & Kohlenhydrate achten, sodass die Gesamtenergiemenge nicht zu hoch wird (bspw. Nüsse haben hohe Proteinwerte aber auch sehr viel Fett → nicht zu viel (max. handvoll)).



**Eintrach**  
FRANKFURT


**Plan ohne Fleisch**
**Montag**

Frühstück	250 g Magerquark mit halbem Apfel & 100 ml Milch mischen
Snack 1	Hüttenkäse mit Wasser, Himbeeren/ Erdbeeren
Mittagessen	Fisch mit Gemüse (evtl. + Reis/ Kartoffeln)
Snack 2	1 Grapefruit + 2-3 Walnüsse
Abendessen	Rührei mit Gemüse

**Dienstag**

Frühstück	Harzer Käse + Gemüse + Eiweißbrot
Snack 1	Frische Kokosnuss
Mittagessen	Grüne Sauce mit 2-3 gekochten Eiern
Snack 2	1 Banane + Grapefruit-Schorle (1/3 Fruchtsaft zu 2/3 Wasser, 1 l)
Abendessen	Tomate & Mozzarella, Salz, Balsamico, Pfeffer

**Mittwoch**

Frühstück	Griesbrei mit Früchten
Snack 1	250g Magerquark & 0,5l Wasser + 0,2 l Fruchtsaft (O-Saft)+ evtl. Johannisbeeren
Mittagessen	Suppe + Lachs mit Hirse/ Garnelen mit Gemüse
Snack 2	Rhabarber-Sticks
Abendessen	Fisch mit Gemüse & Salat

**Donnerstag**

Frühstück	Sojamilch-Mandelmehl-Beeren-Mix
Snack 1	Proteinriegel
Mittagessen	Miso-Suppe + Sushi
Snack 2	Protein-Shake
Abendessen	Harzer Käse mit Raps-Öl, Essig, Zwiebeln & Salz

**Freitag**

Frühstück	250 g Magerquark mit halbem Apfel & 50- 100 ml Kokosmilch (evtl. light) mischen
Snack 1	Tofu-Broccoli-Pfanne
Mittagessen	Lachsfilet + Kräuterquark + Salat
Snack 2	Käseteller mit Nüsschen, Oliven, Tomaten, Tapas-Teller
Abendessen	Spargel-Avocado-Salat

**Samstag**

Frühstück	Lachs-Brot mit Beilagen (getrocknete Tomaten, Rucola)
Snack 1	Halbe Avocado + Salz + Essig
Mittagessen	Pilzpfanne (Pilze, Kräuter, Zwiebeln, Öl, evtl. Knobi) + Spinat
Snack 2	Magerquark-Drink (300-500g Magerquark, 300 ml Wasser und 200 ml Apfelsaft)
Abendessen	Antipasti, Mozzarella & Tomaten

**Sonntag**

Frühstück	Griechischer Joghurt (geringerer Fettgehalt) mit Beeren
Snack 1	Mandeln + Himbeeren





Mittagessen	Pizza oder Nudelgericht
Snack 2	Thunfisch aus der Dose mit Essig und Zwiebeln, dazu Mini-Tomaten
Abendessen	Gemügesticks (Paprika, Gurken, Tomaten, Möhren) mit Dip (bspw. Kräuterquark)

## Plan mit Fleisch

### Montag

Frühstück	250 g Magerquark mit halbem Apfel & 100 ml Milch mischen
Snack 1	Viel Salat mit Putenfleisch (gedünstet oder gebraten)
Mittagessen	Fisch mit Gemüse (evtl. + Reis/ Kartoffeln)
Snack 2	1 Grapefruit + 2-3 Walnüsse
Abendessen	Rührei mit Kartoffeln

### Dienstag

Frühstück	2 gekochte Eier + Harzer Käse + Gemüse + Eiweißbrot
Snack 1	Frische Kokosnuss
Mittagessen	Linseneintopf mit Würstchen (1,5 Schalen) und Pilzsuppe davor
Snack 2	1 Banane + Grapefruit-Schorle (1/3 Fruchtsaft zu 2/3 Wasser, 1 l)
Abendessen	Tomate & Mozzarella, Salz, Balsamico, Pfeffer

### Mittwoch

Frühstück	Rührei mit Tomaten (3-4 Eier)
Snack 1	250g Magerquark & 0,5l Wasser + 0,2 l Fruchtsaft (0-Saft)+ evtl. Johannisbeeren
Mittagessen	Suppe + Rinderfilet + wenig Kartoffeln + Broccoli
Snack 2	Getrocknete Feigen & Hüttenkäse
Abendessen	Fisch mit Gemüse & Salat

### Donnerstag

Frühstück	Magerquark mit Haferflocken, Mandelmehl, Beeren
Snack 1	Proteinriegel
Mittagessen	Miso-Suppe + Sushi
Snack 2	Protein-Shake
Abendessen	Chilli con carne

### Freitag

Frühstück	250 g Magerquark mit halbem Apfel & 50- 100 ml Kokosmilch (evtl. light) mischen
Snack 1	Beef Jerkey/ Landjäger
Mittagessen	Putenfilet + Kräuterquark + Salat
Snack 2	Käseteller mit Apfel und Nüsschen, Oliven, Tomaten Tapas-Teller
Abendessen	Frikadellen + Pilze + Gemüse

### Samstag



Frühstück	Lachs-Brot mit Beilagen
Snack 1	Halbe Avocado + Salz
Mittagessen	Hähnchen + Kartoffeln
Snack 2	Magerquark-Drink (300-500g Magerquark, 300 ml Wasser und 200 ml Apfelsaft)
Abendessen	Humus + Salat

**Sonntag**

Frühstück	Griechischer Joghurt mit Beeren
Snack 1	Mandeln + Banane
Mittagessen	Pizza oder Nudelgericht
Snack 2	Thunfisch aus der Dose mit Essig und Zwiebeln, dazu Mini-Tomaten
Abendessen	Quesadillas mit Ziegenkäse & Hähnchen



	<b>Do</b>	<b>Don't</b>
<b>Fleisch</b>	Kalbfleisch Schweinefleisch Geflügel Wild Lammfleisch Rindfleisch	Paniertes Fleisch Frikadellen Leber (in der Anfangsphase) Mariniertes Fleisch Frühstücksfleisch mit Zusätzen
<b>Fisch</b>	Thunfisch Lachs Sardinen Matjes Hering Makrele Dorade Schellfisch Kabeljau Seelachs Meeresfrüchte im Allgemeinen	Muscheln
<b>Beilagen</b>	Soja Tofu Salat (s.u.) Gemüse (s.u.)	Reis Kartoffeln Nudeln Pommes
<b>Gemüse</b>	Salat Spargel Tomaten Paprika Spinat Radieschen Zucchini Blumenkohl Brokkoli Zwiebel Pilze Sauerkraut Sellerie Sprossen Avocado Auberginen Fenchel Artischocken Gurke	Mais Karotten Kartoffeln Erbsen Kochbananen Bohnen Süßkartoffeln Rote Beete
<b>Obst</b>	Äpfel Melone Erdbeeren Himbeeren Blaubeeren Papaya	Bananen Mangos Feigen Kirschen Granatapfel Trauben

	Rhabarber Brombeeren Orangen Zuckerfreie Beeren aus der Tiefkühlung	Datteln
<b>Milchprodukte</b>	Mandelmilch Ungesüßte Sojamilch Sour Creme Vollfettkäse Mozzarella Hüttenkäse Quark Griechischer Sahnejoghurt Buttermilch Sahne	Joghurt Kuhmilch Laktosefreie Milchprodukte Light-Käse
<b>Eier</b>	Eier in allen Varianten	
<b>Öl/Essig</b>	Natives Olivenöl Kokosnussöl Rapsöl Sesamöl Apfelessig Weißweinessig	Sonnenblumenöl Balsamico-Essig
<b>Saucen</b>	Senf Zuckerfreier Ketchup Vollfettmayonnaise Zuckerfreie Salatdressings	Normaler Ketchup Mayonnaise (Light-Variante)
<b>Getränke</b>	Wasser Ungesüßter Kräutertee Limonaden ohne Kalorien Alkohol	Softdrinks Fruchtsäfte Sportgetränke
<b>Süßigkeiten</b>	Absolutes No Go	
<b>Süßstoffe</b>	Künstliche Süßstoffe  Stevia	Natürliche Süßstoffe (Fructose, Maltose)
<b>Würzmittel</b>	Gewürze aller Art (Kümmel, Pfeffer, Bohnenkraut, Petersilie, Schnittlauch, etc.) Senf Zitronensaft	
<b>Sonstiges</b>	Kerne Sprossen Nüsse Leinsamen Flohsamen	Margarine Müsli