

# Übersicht Ernährungsplan

## -Woche 3&4 -

### THEMA: AUFBAU SCHLANKER & STRAFFER MUSKELN

#### Wichtige Vorabinformationen

Um deinen Muskelaufbau zu unterstützen und deinen Körper zu straffen, solltest du auf die richtige Makronährstoffverteilung achten. Das heißt nicht, dass du vor Muskelberge nicht mehr in dein Brautkleid passt, sondern das fehlende Fett, das du bereits durch die neue Ernährungsroutine verloren hast, durch sinnliche und weibliche Muskeln ersetzt. Dafür darfst du nun dafür sorgen, dass dein Glykogenspeicher durch die richtigen Nährstoffe aufgefüllt wird.

1. Fülle deinen Glykogenspeicher zeitnah nach dem Training durch Kohlenhydrate wieder auf
2. Plane zu jeder Mahlzeit komplexe Kohlenhydrate und pflanzliche Proteine mit ein
3. Integriere entzündungshemmende Lebensmittel wie Zimt, Kurkuma, etc. in deine Mahlzeiten
4. Vermeide Zucker und Alkohol so gut es geht

**Folgende Nährstoffe eignen sich für den Muskelaufbau:** Calcium, Magnesium, Vitamin B12, Zink, Proteine, komplexe Kohlenhydrate

**Folgende Lebensmittel eignen sich für den Muskelaufbau:** Pseuydo-Getreide wie Amaranth, Quinoa, Haferflocken, Hülsenfrüchte, rote Linsen, Blattgrün, Euer, Kartoffeln

# Übersicht Ernährungsplan

## -Woche 3&4 -

### THEMA: REGENERATION

#### Wichtige Vorabinformationen

Gerade wenn man ein neues Trainingskonzept startet, wird dein Körper mitsamt deiner Muskulatur mit ungewohnten und neuen Bewegungsabläufen konfrontiert. Oftmals kommt es zum bekannten Muskelkater. Ein leichter Muskelkater ist ein positiver Trainingseffekt und nicht schädlich: Die Muskulatur wird angeregt, sich auf stärkere Belastungen vorzubereiten - und wächst sogar dadurch.

Muskelkater ist grundsätzlich ein häufiges Phänomen, vor allem nach intensiven oder ungewohnten körperlichen Aktivitäten. Es wird durch Mikrorisse in den Muskelzellen verursacht, die bei der anschließenden Heilung ein Gefühl von Schmerz und Steifheit hervorrufen. Eine richtige Ernährung kann bei der Heilung dieser Mikrorisse helfen und folglich Muskelkater lindern.

**1. Protein:** Protein ist ein wesentlicher Baustein für den Körper, um Muskeln zu reparieren und aufzubauen. Es ist daher wichtig, nach einem intensiven Training genug Protein zu konsumieren, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Lebensmittel wie Hähnchen, Putenfleisch, Eier, Quark, Hüttenkäse, Linsen, Kichererbsen und verschiedene Fischsorten sind reich an Proteinen, wobei ich mehr auf pflanzliche Lebensmittel als auf tierische setze.

**2. Kohlenhydrate:** Kohlenhydrate liefern Energie für den Körper und sind insbesondere notwendig, um den Glykogenspeicher des Körpers wieder aufzufüllen. Wenn dieser Speicher erschöpft ist, kann der Körper anfangen, Proteine zur Energiegewinnung zu nutzen, was den Heilungsprozess verlangsamen könnte. Lebensmittel wie Vollkornbrot, Reis, Nudeln und Kartoffeln sind gute Quellen für Kohlenhydrate.

**3. Wasser:** Wasser spielt eine entscheidende Rolle bei der Regeneration des Körpers. Es unterstützt den Stoffwechsel und hilft, Abfallstoffe aus den Muskeln zu transportieren. Eine ausreichende Hydratation kann also dazu beitragen, Muskelkater zu lindern.

**4. Vitamine und Mineralien:** Verschiedene Vitamine und Mineralien können ebenfalls zur Heilung von Muskelkater beitragen. Vitamin C und E sind Antioxidantien und können dazu beitragen, Schäden durch freie Radikale zu reduzieren, die während intensiver körperlicher Aktivität freigesetzt werden können. Kalzium und Magnesium können helfen, Muskelkrämpfe zu reduzieren.

**5. Omega-3 Fettsäuren:** Sie haben entzündungshemmende Eigenschaften. Dadurch können sie dabei helfen, die Erholungszeit nach dem Training zu verkürzen und Schmerzen und Steifheit zu reduzieren. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse und fetter Fisch wie Lachs und Makrele.

**Folgende Lebensmittel eignen sich für die Regeneration:** Süßkartoffeln, Lachs, Orange, Erdbeeren, Paprika, rote Beete, Zitrone, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Cashewnüsse, Paranüsse, Bohnen, Hirse, Leinsamen

# Übersicht Ernährungsplan

-Woche 3&4 -

VEGAN + EI

## Frühstück Bsp.

- 55g Haferflocken
- 250ml Pflanzendrink
- 30 g pflanzliches Proteinpulver
- 1 Apfel, Birne oder Pfirsich
- 25 g Nüsse oder Nussmus
- 500ml Zitronenwasser
- 2.000 mg veganes Omega 3
- optional Präbiotika

**Abwiegen:** Beim Abwiegen zählt immer das Nassgewicht. Bei Hülsenfrüchten aus der Konserven solltest du dich am Abtropfgewicht orientieren. Bei trockenen Hülsenfrüchten entsprechen ca. 100g = 300g Nassgewicht bzw. im gekochten Zustand.

Weitere Infos findest du in der Ernährungsplanerklärung.

## Snack optional

Wenn du Proteinpulver bereits in dein Frühstück integrierst, dann kannst du es hier gern weglassen.

- 20g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink

## Mittagessen

- 250 g Hülsenfrüchte
- 1 Hand z.B. Kartoffen, Reis, Linsenudeln...
- 2 Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

**Abwiegen:** Beim Abwiegen der Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln...), des Gemüses und von Fleisch & Fisch, zählt immer das Trocken- bzw. Rohgewicht bzw. die Maßangabe "1 Hand".

## Snack optional

- 30g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink oder aus den Snackable-Vorschlägen

## Abendessen

- 200 g Hülsenfrüchte
- 2 Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

**Und nicht vergessen:** Min. 2-3 Liter stilles Wasser trinken!!! Präbiotika/Vitamine für deinen Darm!

# Übersicht Ernährungsplan

-Woche 3&4 -

LOW CARB



## Frühstück

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2EL Quark oder Hüttenkäse
- 50g Aufschnitt
- 1 Apfel, Birne oder Pfirsich
- 25 g Nüsse oder Nussmus
- 500ml Zitronenwasser
- 2.000 mg veganes Omega 3
- optional Präbiotika

**Abwiegen:** Beim Abwiegen der Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln...), des Gemüses und von Fleisch & Fisch, zählt immer das Trocken- bzw. Rohgewicht bzw. die Maßangabe "1 Hand".

Weitere Infos findest du in der Ernährungsplanerklärung.

## Snack optional

- 20g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink

## Mittagessen

- ca. 150 g Fleisch oder Fisch
- 1 Hand Kohlenhydrate
- 2 Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

## Snack optional

- 30g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink oder aus den Snackable-Vorschlägen

## Abendessen

- ca. 180 g Fleisch oder Fisch
- 3 volle Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

**Und nicht vergessen:** Min. 2-3 Liter stilles Wasser trinken!!! Präbiotika/Vitamine für deinen Darm!