

Einfacher Fastgainer Ernährungsplan Muskelaufbau, zusätzliche Kalorien (Süßigkeiten zwischendurch etc.) möglichst vermeiden:

Frühstück

50g Haferflocken
Omelette aus 4 Eiklar und einem ganzen Ei. Wer sich nicht scheut, kann auch 4 ganze Eier verwenden.

Vormittagssnack

30g Whey Protein Pulver (Molkenprotein) mit Magermilch oder Wasser,
gemischtes Obst oder Low-Carb Riegel

Mittagessen

200g mageres Fleisch oder Fisch
50-100g Reis
200g gemischtes Gemüse oder kleiner Salat

Nachmittagssnack

250g Magerquark oder Hüttenkäse (Frischkäse)
1 Scheibe Vollkornbrot mit Putenfleisch oder fettarmem Käse

Pre-Workout Mahlzeit 30 Min. vor dem Training (an Trainingstagen)

30g Whey Protein mit Magermilch oder Wasser
1 Banane oder Apfel

Post-Workout-Shake direkt nach dem Training (an Trainingstagen)

Post-Workout-Shake aus 30g Whey Protein, 20g Zucker oder Traubenzucker

Abendessen

150-200g mageres Fleisch oder Fisch
200g gemischtes Gemüse oder kleiner Salat

Nachtsnack

Bei Bedarf Shake aus 30g Whey Protein oder Casein + eine Handvoll Walnüsse oder 250g Magerquark

Disclaimer:

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die hier bereitgestellten Informationen ausschließlich Informationszwecken dienen. Eine Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Trotz größter Sorgfalt mit der wir diese Informationen für Sie gesammelt haben, kann keine Gewähr für die Richtigkeit und die Vollständigkeit übernommen werden. Die Informationen werden ausschließlich für gesunde Personen angeboten und stellen keine Therapie, ärztliche Diagnose oder Behandlung dar. Die Informationen sind nicht zur Heilung von Erkrankungen geeignet.