
FETTVERBRENNUNG & MUSKELAUFBAU ERNÄHRUNG XXL

*200 Low-Carb & High-Protein Fitness-Rezepte für
definierte Muskeln – Das Bodybuilding Kochbuch mit
Nährwerten + GRATIS Ernährungsplan*



Inhaltsverzeichnis

Einführung	12
Warum die Ernährung 70 % des Erfolgs ausmacht	12
Grundlagen der Low-Carb & High-Protein Ernährung	13
Die 3 größten Fehler beim Muskelaufbau (und wie man sie vermeidet).....	13
So berechnen Sie Ihren täglichen Proteinbedarf.....	15
Meal Prep leicht gemacht: Zeit sparen und trotzdem frisch essen.....	16
Bonus: Übersicht über den KOSTENLOSEN Protein-Speiseplan	17
KAPITEL 1: Grundlagen des Muskelaufbaus und Fettabbaus	19
Makronährstoffe verstehen: Proteine, Fette und Kohlenhydrate	19
Die Rolle von Protein beim Muskelaufbau.....	20
Low-Carb und Fettverbrennung: Warum es funktioniert	21
So verfolgen Sie Kalorien und Makros richtig	22
Nahrungsergänzungsmittel: Kluge Wahl oder Geldverschwendung?	23
KAPITEL 2: Frühstückszrepte.....	25
1. Rühreiweiß mit Spinat und Pute	25
2. Griechischer Joghurt mit Hanfsamen & Chia	26
3. Hüttenkäse-Frühstücksbowl mit Beeren	26
4. Protein-Pfannkuchen mit Mandelbutter	27
5. Proteinreiche Pilz-Ei-Muffins	28
6. Proteinreiche Avocado-Boote mit Thunfisch	28
7. Eierbecher mit geräuchertem Lachs.....	29
8. Low-Carb-Protein-Waffeln aus Mandelmehl	30
9. Krustenlose Brokkoli-Feta-Quiche	31
10. Salat im Glas mit gekochtem Ei und Edamame.....	31
11. Salatwraps mit Hühnchen und Ei.....	32
12. Mandelmehlkekse mit pochierten Eiern	33

13.	Protein Porridge mit Eiweiß & Zimt.....	33
14.	Tofu-Rührei mit Paprika und Spinat.....	34
15.	Blumenkohlrösli mit Putenspeck	35
16.	Eiweißomelett mit Hühnerstreifen.....	36
17.	Chia-Protein-Pudding mit Mandelmilch.....	36
18.	Protein-Bowl mit Minutensteak und Spiegelei	37
19.	Quark-Gurken-Sandwich	38
20.	Spinat-Feta-Eierauflauf-Scheiben.....	39
21.	Frühstücksstapel mit Sardinen und Tomaten	39
22.	Protein-Crêpes mit Beeren-Hüttenkäse.....	40
23.	Tempeh-Hash mit Grünkohl und Paprika	41
24.	Erdnussbutter-Protein-Muffins (auf Molkebasis)	42
25.	Frühstücksschüssel mit Hühnchen, Ei und Avocado	42
26.	Zucchini-Käse-Krapfen (getreidefrei)	43
27.	Röllchen mit geräuchertem Truthahn und Ei.....	44
28.	Gebackener Auberginen-Ei-Auflauf.....	45
29.	Protein-Joghurt-Rinde mit Beeren	45
30.	Kokosmehl-Ei-Sandwich-Runden	46
31.	Würziger Thunfisch-Eier-Salat.....	47
32.	Schüssel mit Putenhackfleisch und Pfefferei	48
33.	Hühnchen-Avocado-Eiersalat	48
34.	Mini-Frittata mit magerem Schinken und Zucchini.....	49
KAPITEL 3: Rezepte für Mittagessen und Essenszubereitung		50
35.	Gegrillte Hähnchen-Protein-Bowl mit Avocado	50
36.	Thunfisch-Zucchini-Salat mit Zitronendressing	51
37.	Putenfleischbällchen mit Blumenkohlreis	51
38.	Lachs-Fischfrikadellen mit griechischer Joghurtsauce	52

39.	Salatschiffchen mit Hühnchen und Kichererbsen	53
40.	Proteinreiches Pfannengericht mit Tofu und Brokkoli	54
41.	Taco-Salatschüssel mit Rinderhackfleisch	54
42.	Sardinen-Niçoise-Salat mit gekochtem Ei	55
43.	Gebratene Schüssel mit Pute und Grünkohl	56
44.	Chicken Caesar Lettuce Wraps (Sardellen optional)	57
45.	Zucchini-Lasagne-Röllchen mit Putenhackfleisch	57
46.	Griechische Hähnchenspieße mit Tzatziki.....	58
47.	Gegrilltes Steak Rucolasalat	59
48.	Cajun-Garnelen mit Blumenkohlpüree	60
49.	Mit Eiermayonnaise gefüllte Paprika.....	60
50.	Krautsalat-Tassen mit Pulled Chicken.....	61
51.	Menübox mit geröstetem Tempeh und gemischtem Gemüse.....	62
52.	Gurken-Thunfischsalat in Avocado-Cups.....	63
53.	Hüttenkäse-Power-Bowl mit Röstgemüse	63
54.	Hähnchenschenkel mit Knoblauch-Chili und sautiertem Spinat	64
55.	Avocado-Lachs-Proteinbox mit gekochtem Ei.....	65
56.	Puten-Chili ohne Bohnen mit Kreuzkümmel.....	66
57.	Tofu Edamame Asiatische Bowl mit Miso-Ingwer-Dressing.....	66
58.	Gebratener Kohl mit Hühnerwurst und Gewürzen	67
59.	Rindfleisch-Grüne-Bohnen-Prep-Box mit Fünf-Gewürze-Glasur.....	68
60.	Zucchini-Putenhackfleisch-Marinara-Auflauf.....	69
61.	Gebratener Blumenkohlreis mit Hühnchen und Frühlingszwiebeln.....	69
62.	Würzige Hähnchen-Hackfleisch-Salat-Wraps mit Cashew-Sauce	70
63.	Tilapia mit Zitronen-Knoblauch-Butter und Mangold	71
64.	Mango-Chili-Garnelensalat mit Minzjoghurt	72
65.	Sardinen-Avocado-Kohl-Wraps mit eingelegtem Gemüse	72

66.	Lunchbox mit Thunfisch, Oliven, gekochtem Ei und Rucola	73
67.	Hähnchenbrust mit Kräutern und Knoblauch-Blumenkohl-Püree.....	74
68.	Knuspriger Krautsalat aus gebackenem Tempeh mit Sriracha-Tahini	75
69.	Gebratene Puten-Frühlingsrolle mit Ingwer und Knoblauch.....	75
	Meal Prep Hacks für 5 Tage	77
	Zeitplan für die 5-tägige Essenszubereitung.....	78
	KAPITEL 4: Abendessenrezepte.....	80
70.	Gebackener Lachs mit Knoblauch-Kräuterbutter und Zitronenspargel.....	80
71.	Chili-Limetten-Garnelen mit Avocado-Krautsalat	81
72.	Knoblauchhähnchenbrust mit grünen Bohnen.....	82
73.	Hühnchen Parmigiana mit Basilikum-Blumenkohlpüree	82
74.	Steak-Pilz-Pfanne mit Rosmarin.....	83
75.	Im Ofen gebackener Kabeljau mit Tomaten und schwarzer Oliventapenade.....	84
76.	Gegrillte Lammkoteletts und Zucchini mit Minzjoghurt.....	85
77.	Pizza mit Jalapeño-Blumenkohlboden und Puten-Peperoni	86
78.	Asiatische Putenfleischbällchen mit klebriger Soja-Ingwer-Glasur	86
79.	Pesto-Hähnchenbrust mit sonnengetrockneten Tomaten.....	87
80.	Gegrillter Tilapia mit gegrilltem Gemüse und Kräuterdressing	88
81.	Cremiges Hähnchen-Brokkoli-Blechgericht mit Thymian.....	89
82.	Kokos-Tofu-Curry mit geröstetem Blumenkohl und Paprika	89
83.	In der Pfanne gebratener Lachs mit Zitronen-Dill-Creme und Grünkohl.....	90
84.	Putenburger-Stapel mit Gurken, Cheddar und Chipotle-Mayo	91
85.	Griechische Hähnchenschenkel mit gerösteter Aubergine	92
86.	Folienpäckchen mit Chili, Knoblauch, Garnelen und Zucchini	92
87.	Balsamico-Steakspitzen mit gerösteten Paprika und Schalotten	93
88.	Knusprige Hähnchenschenkel mit Blumenkohlpüree und Salbeibutter	94
89.	Thunfischsteak mit Gurkensalsa & Wasabi-Joghurt.....	95

90.	Tempeh-Blumenkohl-Tacos mit Koriander-Limetten-Joghurt.....	95
91.	Zucchini Alfredo mit Hähnchen und Champignons	96
92.	Gebratene Hähnchenkeulen mit Harissa-Rosenkohl	97
93.	Würzige, mit Truthahn gefüllte Auberginenboote mit Tahini-Tropfen.....	98
94.	Gebratenes Rindfleisch mit Ingwer, Knoblauch und Zuckerschoten	98
95.	Gegrillte Riesengarnelen auf Kokos-Blumenkohlreis	99
96.	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Kräutern und Tomatenrelish	100
97.	Rosmarinhähnchen mit geröstetem Gemüse.....	101
98.	Spaghettikürbis-Bolognese mit Putenhackfleisch und Basilikum	101
99.	Tofu-Steaks mit Vollkorn-Senfkruste und welkem Spinat.....	102
100.	Kabeljau mit Miso-Glasur und gebratenem Ingwer-Pak Choi	103
101.	Fajita-Hähnchen-Blechgericht mit Paprika, Zwiebeln und Limette	104
102.	Rindfleischspieße mit Zucchini-Knoblauch-Kräutermarinade	104
103.	Gegrillter Schwertfisch mit Oliven-, Tomaten- und Basilikumsalsa.....	105
104.	Gebratener Blumenkohl mit Knoblauchhähnchen und geröstetem Tamari-Sesam	106
KAPITEL 5: Snacks & schnelle Proteinbomben.....		107
105.	Scharf gekochte Eier mit Harissa-Mayo	107
106.	Puten-Jerky mit Rosmarin und Chili.....	107
107.	Geräucherter Makrelen-Schnittlauch-Joghurt-Dip	108
108.	Hüttenkäse-Gurken-Häppchen mit Dill	109
109.	Erdnussbutter-Proteinbällchen ohne Backen	109
110.	Mit Thunfisch, Kapern und Senf gefüllte Mini-Paprika.....	110
111.	Paprika-Avocado-Teufelseier mit Limette	111
112.	Knoblauch-Hähnchen-Häppchen mit Basilikum-Dip.....	112
113.	Knusprige Thymian-Zucchini-Chips mit Cheddar	112
114.	Sardinenpastete auf Selleriestangen mit Dill	113

115.	Tofuwürfel in Chili-Ingwer-Sojaglasur	114
116.	Mini-Hühnchen-Rucola-Roll-Ups mit Vollkornsenf.....	115
117.	Körnercracker mit Kräuterfrischkäse.....	115
118.	Cajun Chicken Jerky Streifen	116
119.	Räucherlachs-Meerrettichcreme auf Gurkenscheiben	117
120.	Eiweiß-Wraps mit Pesto und Kirschtomaten.....	118
121.	Hähnchenfilets mit Mandelkruste und Zitronendip	118
122.	Mit Thunfisch gefüllte Avocados mit Koriander und Limette	119
123.	Blumenkohl-Nacho-Bites mit Rindfleisch und Cheddar	120
124.	Luftfrittierte Tempeh-Würfel mit Paprika	121
125.	Zucchini-Röllchen mit Ricotta und Basilikum	121
126.	Geräucherte Paprika-Edamame mit Meersalz	122
127.	Putenscheiben mit Guacamole und eingelegten Zwiebeln	123
128.	Mini-Lachsfrikadellen mit Zitronen-Dill-Sauce	124
129.	Kokos-Cashew-Protein-Trüffel.....	124
130.	Mokka-Mandel-Fudge-Bites.....	125
131.	Zitronen-Mohn-Proteinbällchen	126
132.	Zimtschnecken-Protein-Bites.....	127
133.	Schokoladen-Haselnuss-Bliss Balls.....	127
134.	Proteinbomben mit gesalzenem Karamell und Walnüssen.....	128
135.	Himbeer-Kokos-Kollagen-Bites	129
136.	Proteinbällchen mit Chai-Gewürz.....	130
137.	Kurkuma-Ingwer-Proteinbällchen	130
138.	Protein-Bites mit Minz-Schokoladenstückchen.....	131
139.	Schwarzwälder Proteinbomben	132
KAPITEL 6: Proteinreiche Desserts		133
140.	Gebackene Vanille-Protein-Käsekuchenriegel	133

141.	Dreifach-Schokoladen-Protein-Mousse	134
142.	Gerösteter Kokosnuss-Limetten-Proteinpudding.....	134
143.	Protein-Käsekuchen-Töpfchen mit Himbeer-Swirl	135
144.	Proteinreiche Zitronen-Soufflé-Cups.....	136
145.	Schokoladen-Protein-Lavakuchen	136
146.	Erdnussbutter-Protein-Fudge-Quadrate	137
147.	Protein-Trifle mit Erdbeeren und Sahne	138
148.	Mandelbutter-Schokoladen-Protein-Rinde	139
149.	Proteinreiche Tiramisu-Cups	139
150.	Gebackener Ricotta mit Orangenschale und Pistazien	140
151.	Zimtschnecken-Tassenkuchen mit Frischkäseglasur.....	141
152.	Espresso-Proteinmousse mit Kakaonibs	142
153.	Blaubeer-Mandel-Protein-Crisp.....	142
154.	Lebkuchen-Proteinkuchen-Häppchen.....	143
155.	Protein-Joghurt-Rinde mit schwarzen Johannisbeeren.....	144
156.	Karottenkuchen-Proteinbrot.....	145
157.	Schokoladen-Haselnuss-Proteinpudding	145
158.	Pikante Zitronen-Proteinquark-Törtchen	146
159.	Schoko-Erdnuss-Protein-Eis am Stiel.....	147
160.	Vanille-Chia-Protein-Becher mit gemischten Beeren	148
161.	Protein-Crumble mit Bratapfel und Zimt.....	148
162.	Vanille-Chia-Protein-Becher mit gemischten Beeren	149
163.	Protein-Brownie-Tassenkuchen mit gesalzenem Karamellkern.....	150
164.	Gewürztes Birnen-Proteinkompott mit Vanillejoghurt.....	151
165.	Kirsch-Schokoladen-Proteinparfaits	151
166.	Protein-Erdbeer-Häppchen mit Schokoladenüberzug.....	152
167.	Mandel-Ahorn-Protein-Cookie-Teig-Bites.....	153

168.	Mokka-Käsekuchen-Protein-Dip mit Beerenspießen	154
169.	Vanille-Proteinmilch-Gelee mit Himbeer-Coulis	155
KAPITEL 7: Shakes, Smoothies & Bowls		156
170.	Tropischer Grünkohl Power-Smoothie	156
171.	Himbeer-Vanille-Proteinshake	157
172.	Mango-Chili-Erholungsshake	158
173.	Pfirsich-Basilikum-Smoothie-Bowl.....	158
174.	Cranberry-Kokos-Muskelshake	159
175.	Ananas-Minz-Elektrolyt-Smoothie.....	160
176.	Gesalzener Karamell-Mandel-Shake	161
177.	Haselnuss-Mokka-Erholungsshake.....	161
178.	Dunkler Kakao- und Minz-Proteinshake	162
179.	Zitronen-Ingwer-Protein-Smoothie.....	163
180.	Gurken-Limetten-Protein-Refresher	164
181.	Orangen-Zimt-Sahne-Shake	164
182.	Grapefruit-Himbeer-Protein-Smoothie	165
183.	Grüne Smoothie-Bowl mit Ananas und Koriander.....	166
184.	Beeren-Limonaden-Shake mit Basilikum.....	167
185.	Matcha-Avocado-Creme-Smoothie	167
186.	Gewürzter Rote-Bete-Beeren-Smoothie	168
187.	Karottenkuchen-Proteinshake	169
188.	Grüner Zucchini-Kakao-Smoothie.....	170
189.	Zimt-Apfelkern-Protein-Smoothie-Bowl.....	170
190.	Zimt-Toffee-„Pie“-Smoothie	171
191.	Geröstete Kokos-Chia-Smoothie-Bowl	172
192.	Cashew-Vanille-Proteinshake.....	173
193.	Tahini-Kardamom-Protein-Smoothie	173

194.	Pekannusskuchen-Proteinshake	174
195.	Nussige Espresso-Smoothie-Bowl.....	175
196.	Macadamia-Matcha-Milchshake.....	176
197.	Raketen-Zitronen-Detox-Smoothie.....	176
198.	Kurkuma-Blumenkohl-Proteinshake	177
199.	Kräuter-Spinat-Kokos-Smoothie	178
KAPITEL 8: BONUS 4-Wochen-Speiseplan.....		179
KAPITEL 9: Nährwerte & Food-Swap-Liste		182
	Alle Rezepte mit Kalorien & Makronährstoffen	182
	Liste proteinreicher Lebensmittel	194
	Low-Carb-Alternativen für Klassiker	195
	Einkaufslisten für alle Kapitel	197
KAPITEL 10: Tipps & FAQs.....		201
	So kombinieren Sie Rezepte für Ihren Erfolg.....	201
	So bleiben Sie motiviert und diszipliniert.....	202
	FAQ: Die häufigsten Fragen zur Muskelaufbau-Ernährung.....	205
	Zusätzliche Tipps und Ressourcen.....	207
ABSCHLUSS		211
MESSUNGEN UND UMRECHNUNGEN		213

Einführung

Dieses Buch ist Ihr klarer Weg nach vorne: **200 kohlenhydratarme, proteinreiche Rezepte** – plus eine volle **4-Wochen-Ernährungsplan** – entwickelt, um Ihnen zu helfen **Fett verbrennen, Muskeln aufbauen und Ihr Training stärken** wie nie zuvor. Jedes einzelne Rezept enthält **Makronährstoffaufschlüsselungen Und Kalorienzählung**, damit Sie genau wissen, was Sie Ihrem Körper zuführen.

Die Ernährung ist nicht nur ein Teil des Prozesses. Sie ist die Grundlage.

Warum die Ernährung 70 % des Erfolgs ausmacht

Sie können hart trainieren, im Fitnessstudio diszipliniert bleiben und trotzdem nur langsame oder gar keine Fortschritte erzielen – wenn Ihre Ernährung nicht stimmt. Das ist nicht nur so eine Floskel. Das ist Realität.

Muskeln entstehen nicht von selbst, nur weil Sie schwere Gewichte heben. Fett verbrennt nicht von selbst, nur weil Sie schwitzen. **Ihr Körper verändert sich je nachdem, was Sie ihm zuführen.**

Die Wahrheit? Die meisten Menschen scheitern nicht, weil sie das Training ausfallen lassen – sie scheitern, weil sie sich nicht richtig ernähren. Sie essen zu wenig Protein, zu viele Kohlenhydrate oder nehmen generell zu wenig Kalorien zu sich. Oder sie verfallen auf „gesunde“ Mahlzeiten, die in Wirklichkeit nur Zuckerbomben sind.

Dieses Buch behebt dieses Problem. Es gibt Ihnen **die richtigen Mahlzeiten, das richtige Timing und die richtigen Makros** – ohne dass Sie über jeden Bissen nachdenken oder ihn im Detail kontrollieren müssen.

Und es tut es mit **Geschmack, Vielfalt und Einfachheit.**

Grundlagen der Low-Carb & High-Protein Ernährung

Ihr Körper benötigt drei Makronährstoffe: **Proteine, Kohlenhydrate und Fette**. Davon **Protein** ist Ihr Treibstoff zum Muskelaufbau. **Kohlenhydrate** liefern schnelle Energie, werden aber im Übermaß als Fett gespeichert. **Fette** unterstützen Hormone und die allgemeine Gesundheit, können aber auch schnell viele Kalorien ansammeln.

In diesem Buch lehnen wir uns an eine **kohlenhydratarm, proteinreich** Strategie aus gutem Grund – sie hat sich bewährt:

- Fördern Sie den Fettabbau, während die Muskelmasse erhalten bleibt
- Stabilisiert den Blutzucker und reduziert Heißhunger
- Verbessern Sie das Sättigungsgefühl, damit Sie länger satt bleiben
- Unterstützt Muskelreparatur, -erholung und -wachstum
- Steigern Sie den Stoffwechsel durch die thermische Wirkung von Protein

Das bedeutet nicht null Kohlenhydrate. Es bedeutet **intelligente Kohlenhydrate** zur richtigen Zeit und in der richtigen Menge.

Es bedeutet auch, dass wir den versteckten Zucker, den raffinierten Müll und die unnötige Masse reduzieren, die sich in zu vielen sogenannten „Fitnessmahlzeiten“ einschleichen.

Das Ziel ist **definierte, starke, schlanke Muskeln** – nicht aufgebläht, weiche Größe.

Die 3 größten Fehler beim Muskelaufbau (und wie man sie vermeidet)

Lassen Sie uns über die wirklichen Probleme sprechen, auf die die Leute stoßen – **nicht nur in der Theorie, sondern im wirklichen Leben**.

1. Zu wenig Protein essen: Das ist Fehler Nummer eins. Wenn deine Muskeln nicht genug Protein bekommen, wachsen sie nicht. Ganz einfach: Du brauchst eine konstante Versorgung mit Aminosäuren, um die Muskelproteinsynthese anzukurbeln, insbesondere nach dem Training.

Wir zeigen Ihnen genau **wie viel Protein Sie täglich benötigen** im nächsten Abschnitt – und machen Sie es sich leicht, Ihr Ziel mit Essen zu erreichen, das wirklich gut schmeckt.

2. Übermäßiger Verzehr von „sauberen“ Kohlenhydraten: Hafer, Reis, Süßkartoffeln – sie sind gesund, ja. Aber wenn Sie zu viele Kohlenhydrate zu sich nehmen, ohne Ihr Aktivitätsniveau oder Ihr Fettabbauziel zu berücksichtigen, nehmen Sie zu.

Dieses Buch gibt Ihnen **Portionskontrollierte, kohlenhydratarme Mahlzeiten** die Sie weder ausgelaugt noch aufgebläht zurücklassen. Sie fühlen sich leichter, energiegeladener und straffer – und bleiben dabei satt.

3. Inkonsistente Essgewohnheiten: Das Auslassen von Mahlzeiten, das spontane Zubereiten von Mahlzeiten oder das Verwenden von Proteinriegeln allein reicht nicht aus. Fortschritte **Konsistenz**.

Dort **Essenszubereitung Und Vorausplanung** Komm herein.

So berechnen Sie Ihren täglichen Proteinbedarf

Dies ist das Erste, was Sie festlegen müssen. Wie viel Proteinbrauchst du eigentlich?

Die allgemeine Empfehlung zum Muskelaufbau lautet:

- **1,6 bis 2,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht**
- **Oder 0,7 bis 1 Gramm pro Pfund Körpergewicht**

Wenn Sie also 180 lbs (ca. 82 kg) wiegen, streben Sie **130 bis 180 Gramm Protein pro Tag**.

Die genaue Zahl hängt von deinen Zielen, der Trainingsintensität und davon ab, ob du Fett abbaust oder Masse aufbaust. Dieser Bereich ist jedoch für 95 % der Menschen geeignet.

Tägliche Proteinziele

(Basierend auf dem Körpergewicht)

Ziel: 1,6–2,2 g Protein pro kg Körpergewicht
(Muskelaufbau & Fettabbau)

Körpergewicht (kg) Protein-Zielbereich (g/Tag)

50 kg	80–110 g
60 kg	95–130 g
70 kg	110–155 g
80 kg	125–175 g
90 kg	145–200 g
100 kg	160–220 g

Jetzt, da Sie Ihre Nummer haben, ist Ihr nächster Schritt **Verteilen Sie es auf 4–6 Mahlzeiten pro Tag**. Auf diese Weise bleiben Ihre Muskeln mit Energie versorgt und Sie vermeiden eine Proteinüberladung auf einmal.

Meal Prep leicht gemacht: Zeit sparen und trotzdem frisch essen

Meal Prep bedeutet nicht, den ganzen Sonntag mit Kochen zu verbringen. Es bedeutet **Gehen Sie klug mit Ihrer Zeit und Ihren Zutaten um.**

In diesem Buch finden Sie:

- **Rezepte zum Nachkochen in großen Mengen** für Mittag- und Abendessen
- **Frühstück und Snacks zum Mitnehmen**
- **Tipps für Einfrieren, Aufwärmen und Aufbewahren von Mahlzeiten**
- **Meal-Prep-Hacks**, die im echten Leben funktionieren – nicht nur auf Instagram

Hier ist eine grundlegende Methode:

1. **Wählen Sie 2 Proteinquellen** (z. B. Huhn und Truthahn)
2. **Wählen Sie 2 Kohlenhydrat- oder Gemüsebasen** (z. B. Blumenkohlreis und grüne Bohnen)
3. **Wählen Sie 2 Saucen oder Gewürze** den Geschmack verändern
4. Mischen und kombinieren Sie in Behältern für Mahlzeiten für 3–5 Tage

So bleiben Sie am Ball – auch wenn Sie müde oder beschäftigt sind oder einfach keine Lust zum Kochen haben.

Später in Kapitel 3 führen wir Sie durch unsere **Top Meal-Prep-Hacks für fünf Tage am Stück** ohne Einbußen beim Geschmack oder der Frische.

Bonus: Übersicht über den KOSTENLOSEN Protein-Speiseplan

Um sicherzustellen, dass Sie dieses Buch nicht nur lesen, sondern es auch anwenden, haben wir eine vollständige **4-Wochen-Ernährungsplan** mit allem, was für Sie geplant ist.

Jede Woche konzentriert sich auf eine andere Phase Ihres Fortschritts:

Woche 1: Muskelaufbau-Kickoff

- Proteinreiche, kohlenhydratarme Mahlzeiten zur Unterstützung von Training und Wachstum

Woche 2: Fettverbrennungsschub

- Mahlzeiten mit weniger Kohlenhydraten und mehr Ballaststoffen, um Fett abzubauen und gleichzeitig die Kraft zu erhalten

Woche 3: Leistung und Erholung

- Maßgeschneiderte Mahlzeiten zur Verbesserung von Energie, Schlaf und Erholung

Woche 4: Definierte Muskeln & Energie

- Magere, proteinreiche Mahlzeiten zur Verbesserung der Gefäße, des Pumps und der Ausdauer

Den vollständigen Plan finden Sie in **Kapitel 8**, einschließlich Einkaufslisten, Vorschlägen für Essenszeiten und Makrozielen für jeden Tag.

Und keine Sorge – Sie können die Rezepte ganz nach Ihren Vorlieben, Ihrem Appetit oder Ihren Ernährungsbedürfnissen kombinieren. Flexibilität ist eingebaut.

Dieses Buch ist für Sie, wenn ...

- Sie haben es satt, zu raten, was Sie essen müssen, um tatsächlich Ergebnisse zu sehen
- Sie möchten Mahlzeiten, die Ihnen helfen **Muskelmasse aufbauen** ohne überschüssiges Fett
- Sie möchten schneiden **ohne an Kraft oder Größe zu verlieren**
- Sie benötigen **echte, praktische Essensideen** – nicht nur Theorie

- Du willst endlich **Die Ernährung passt zu Ihrem Training**

Sie müssen kein Bodybuilder sein, um von diesem Kochbuch zu profitieren – aber wenn Sie ernsthaft trainieren und wollen **sehen gut aus**, mit diesem Buch kommen Sie schneller ans Ziel.

Kein Hungern. Kein fades Essen. Keine Zeitverschwendung.

Nur intelligente, wissenschaftlich fundierte Mahlzeiten mit **kräftiger Geschmack und bewährte Ergebnisse**.

KAPITEL 1: Grundlagen des Muskelaufbaus und Fettabbaus

Muskelaufbau und Fettabbau sind keine gegensätzlichen Ziele. Mit der richtigen Herangehensweise können Sie beides gleichzeitig erreichen. Es geht nicht darum, eine perfekte Zahl auf der Waage zu erreichen – es geht darum, Ihren Körper so zu formen, dass er stärker, schlanker und leistungsfähiger wird. Sie brauchen keine übermenschliche Willenskraft oder ein magisches Nahrungsergänzungsmittel. Sie brauchen Strategie, Beständigkeit und den richtigen Ernährungsplan.

Viele Menschen machen sich die Dinge zu kompliziert. Sie wechseln von einem Diättrend zum nächsten, lassen Mahlzeiten aus, streichen ganze Lebensmittelgruppen oder trainieren zu viel, während sie zu wenig Energie haben. Dieses Kapitel räumt mit der Verwirrung auf. Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung so strukturieren, dass Sie ohne extreme Diäten Muskelmasse aufbauen, hartnäckiges Fett verbrennen und voller Energie bleiben.

Makronährstoffe verstehen: Proteine, Fette und Kohlenhydrate

Jeder Bissen enthält Makronährstoffe: Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette. Sie sind die wichtigsten Energiequellen für Ihren Körper. Zu wissen, wie Sie diese Nährstoffe im Gleichgewicht halten, ist der Schlüssel zur Verbesserung Ihres Körpers.

1. **Protein:** Ihre Muskeln bestehen aus Protein. Eine ausreichende Proteinzufuhr hilft Ihrem Körper, sich vom Training zu erholen, neues Muskelgewebe aufzubauen und Muskelmasse zu erhalten, während Sie Fett abbauen. Außerdem reduziert es den Hunger, da es Sie länger satt hält.
2. **Kohlenhydrate:** Sie sind die bevorzugte Energiequelle Ihres Körpers. Sie versorgen Ihr Training und Ihr Gehirn mit Energie. Zu viele Kohlenhydrate – insbesondere raffinierte – können jedoch den Fettabbau erschweren.

3. **Fette:** Oft missverstanden, sind Fette essentiell für Hormone, Gehirngesundheit und Energie. Gesunde Fette helfen Ihnen, Vitamine aufzunehmen und Ihren Stoffwechsel in Gang zu halten.

Der größte Fehler beim Muskelaufbau oder Fettabbau besteht darin, die Makros nicht anzupassen. Das richtige Verhältnis für Ihre Ziele ermöglicht echte Fortschritte.

PROTEIN	CARBOHYDRATES	FATS
Calories per gram 4 kcal	Calories per gram 4 kcal	Calories per gram 9 kcal
• Builds and repairs muscle • Boosts metabolism	• Fuels workouts • Aids recovery	• Regulates hormones • Supports brain and joint health
Common Food	Common Foods	
 Chicken breast	 Oats	 Avocado
 Eggs	 Quinoa	 Olive oil
 Greek yoghurt	 Sweet potatoes	 Almonds
 Lentils		 Salmon

Die Rolle von Protein beim Muskelaufbau

Protein ist die Grundlage für Muskelwachstum. Egal wie hart Sie trainieren, wenn Sie nicht genügend Protein zu sich nehmen, wachsen Ihre Muskeln nicht. Protein besteht aus Aminosäuren – und Ihr Körper nutzt diese Aminosäuren, um nach dem Training Muskelfasern zu reparieren und neue aufzubauen.

Ein intelligentes Sortiment ist **0,7 bis 1 Gramm pro Pfund Körpergewicht**. Wenn Sie beispielsweise 80 kg wiegen, sollten Sie täglich 130 bis 180 Gramm Protein zu sich nehmen. Das mag viel klingen, ist aber machbar, wenn man es auf mehrere Mahlzeiten verteilt.

Die Einnahme von Proteinen alle paar Stunden hilft auch bei einem Kaloriendefizit, die Muskelmasse zu erhalten. Es kommt nicht nur darauf an, wie viel man isst – auch der Zeitpunkt ist entscheidend.

Beispiele für proteinreiche Lebensmittel:

- 100g Hähnchenbrust: ~30g
- 1 Messlöffel Molkenprotein: ~25 g
- 1 Tasse fettarmer griechischer Joghurt: ~17 g
- 4 ganze Eier: ~24 g
- 100 g mageres Rindfleisch: ~26 g
- 100 g Tofu: ~10 g
- 1 Dose Thunfisch: ~30g

Integriere Protein in jede Mahlzeit und jeden Snack. Es muss nicht kompliziert sein. Denke an: Eier zum Frühstück, Hühnchen oder Tofu zum Mittagessen und einen Proteinshake bei Bedarf.

Low-Carb und Fettverbrennung: Warum es funktioniert

Eine kohlenhydratarme Ernährung ist eine bewährte Methode zur Fettverbrennung. Und zwar aus folgendem Grund: Durch die Reduzierung von Kohlenhydraten benötigt der Körper mehr Fett als Energiequelle. Bei niedrigem Insulinspiegel kann der Körper besser auf gespeichertes Körperfett zugreifen und es als Energiequelle verbrennen.

Das bedeutet nicht, dass Sie alle Kohlenhydrate eliminieren sollten. Aber konzentrieren Sie sich auf **die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit** macht den Unterschied.

1. **Insulinkontrolle:** Weniger Insulin = mehr Fett wird als Brennstoff verbrannt
2. **Weniger Heißhunger:** Der Blutzucker bleibt stabil und verhindert Energieeinbrüche
3. **Bessere geistige Klarheit:** Viele Menschen fühlen sich konzentrierter, wenn die Kohlenhydratzufuhr geringer ist
4. **Sichtbare Muskeldefinition:** Weniger Wassereinlagerungen und Blähungen

Intelligente Kohlenhydrate, die Ihre Ziele unterstützen:

- Süßkartoffeln
- Quinoa
- Beeren

- Hafer
- Gemüse

Zu reduzierende oder wegzulassende Kohlenhydrate:

- Zuckerhaltige Getränke und Snacks
- Weißbrot und Nudeln
- Gebäck und Backwaren
- Frühstückscerealien

Wann man Kohlenhydrate essen sollte

- Vor dem Training: So tanken Sie Leistung
- Nach dem Training: zur Unterstützung der Regeneration
- Zu anderen Zeiten in Maßen, insbesondere aus Vollwertnahrungsquellen

Ein Plan mit wenig Kohlenhydraten und viel Eiweiß hilft Ihrem Körper, im Fettverbrennungsmodus zu bleiben, ohne Kraft oder Muskeln zu verlieren.

So verfolgen Sie Kalorien und Makros richtig

Beim Tracking geht es nicht um Besessenheit. Es geht um Bewusstsein. Die meisten Menschen unterschätzen, was sie essen, und überschätzen, wie aktiv sie sind. Tracking hilft Ihnen, den Überblick zu behalten.

1. **Berechnen Sie Ihre Erhaltungskalorien** mithilfe eines TDEE-Rechners.

2. **Setzen Sie sich Ihr Ziel:**

- Muskelaufbau: 200–300 Kalorien pro Tag hinzufügen
- Fettabbau: 200–500 Kalorien pro Tag abziehen

3. **Bestimmen Sie Ihre Makros:**

- Protein: 1 g pro Pfund Körpergewicht
- Fett: 20–30 % Ihrer Kalorien