

# **200 HIGH-PROTEIN- REZEPTE FÜR FITNESS**

**Das Bodybuilding-  
Kochbuch mit  
Nährwerten + GRATIS  
Ernährungsplan**

**Perfektes Geschenk für Fitness-  
Fans & Kraftsportler**



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Einführung

Wie dieses Buch Ihnen hilft: Fettabbau, Muskelaufbau & Leistung

Warum Ernährung 70 % des Erfolgs ausmacht

Grundlagen: Low Carb & High Protein

## KAPITEL 1: GRUNDLAGEN DES MUSKELAUFBAUS UND FETTABBBAUS

Muskelaufbau & Fettabbau gleichzeitig: So funktioniert's  
Makronährstoffe verstehen: Protein, Kohlenhydrate &

Fette

Die Rolle von Protein beim Muskelaufbau

Low Carb & Fettverbrennung: Warum es funktioniert

Wann Sie Kohlenhydrate essen sollten

Die 3 größten Fehler beim Muskelaufbau (und wie Sie sie vermeiden)

So berechnen Sie Ihren täglichen Proteinbedarf

Tägliche Proteinziele nach Körpergewicht (Tabelle)

So verfolgen Sie Kalorien und Makros richtig

Beispielrechnung: Makro-Aufschlüsselung (inkl.

Rechenweg)

Hilfreiche Tracking-Tools & Tracking-Tipps

Meal Prep leicht gemacht: Zeit sparen und trotzdem frisch essen

Nahrungsergänzungsmittel: kluge Wahl oder

Geldverschwendungen?

Zusammenfassung: Die wichtigsten Prinzipien



## KAPITEL 2:

### Frühstücksrezepte

1. Rühreiweiß mit Spinat und Pute
2. Griechischer Joghurt mit Hanfsamen & Chia
3. Hüttenkäse-Frühstücksbowl mit Beeren
4. Protein-Pfannkuchen mit Mandelbutter
5. Proteinreiche Pilz-Ei-Muffins
6. Proteinreiche Avocado-Boote mit Thunfisch
7. Eierbecher mit geräuchertem Lachs
8. Low-Carb-Protein-Waffeln aus Mandelmehl
9. Krustenlose Brokkoli-Feta-Quiche
10. Salat im Glas mit gekochtem Ei und Edamame
11. Salatwraps mit Hähnchen und Ei
12. Mandelmehlkekse mit pochierten Eiern
13. Protein-Porridge mit Eiweiß & Zimt
14. Tofu-Rührei mit Paprika und Spinat
15. Blumenkohl-Rösti mit Putenspeck
16. Eiweißomelett mit Hühnerstreifen
17. Chia-Protein-Pudding mit Mandelmilch
18. Protein-Bowl mit Minutensteak und Spiegelei
19. Quark-Gurken-Sandwich
20. Spinat-Feta-Eierauflauf-Scheiben
21. Frühstücksstapel mit Sardinen und Tomaten
22. Protein-Crêpes mit Beeren-Hüttenkäse
23. Tempeh-Hash mit Grünkohl und Paprika
24. Erdnussbutter-Protein-Muffins (mit Whey)
25. Frühstücksschüssel mit Hähnchen, Ei und Avocado
26. Zucchini-Käse-Krapfen (getreidefrei)
27. Röllchen mit geräuchertem Truthahn und Ei
28. Gebackener Auberginen-Ei-Auflauf
29. Protein-Joghurt-Rinde mit Beeren
30. Kokosmehl-Ei-Sandwich-Runden
31. Würziger Thunfisch-Eier-Salat
32. Schüssel mit Putenhackfleisch und Spiegelei
33. Hähnchen-Avocado-Eiersalat
34. Mini-Frittata mit magerem Schinken und Zucchini

# KAPITEL 3: Rezepte für Mittagessen und Essenszubereitung

- 35. Gegrillte Hähnchen-Protein-Bowl mit Avocado
- 36. Thunfisch-Zucchini-Salat mit Zitronendressing
- 37. Putenfleischbällchen mit Blumenkohlkreis
- 38. Lachs-Fischfrikadellen mit griechischer Joghurtsauce
- 39. Salatschiffchen mit Hähnchen und Kichererbsen
- 40. Proteinreiches Pfannengericht mit Tofu und Brokkoli
- 41. Taco-Salatschüssel mit Rinderhackfleisch
- 42. Sardinen-Niçoise-Salat mit gekochtem Ei
- 43. Gebratene Schüssel mit Pute und Grünkohl
- 44. Chicken-Caesar-Lettuce-Wraps
- 45. Zucchini-Lasagne-Röllchen mit Putenhackfleisch
- 46. Griechische Hähnchenspieße mit Tzatziki
- 47. Gegrilltes Steak mit Rucolasalat
- 48. Cajun-Garnelen mit Blumenkohlpüree
- 49. Mit Eiermayonnaise gefüllte Paprika
- 50. Krautsalat-Tassen mit Pulled Chicken
- 51. Menübox mit geröstetem Tempeh und gemischtem Gemüse
- 52. Gurken-Thunfischsalat in Avocado-Cups
- 53. Hüttenkäse-Power-Bowl mit Röstgemüse
- 54. Hähnchenschenkel mit Knoblauch-Chili und sautiertem Spinat
- 55. Avocado-Lachs-Proteinbox mit gekochtem Ei
- 56. Puten-Chili ohne Bohnen mit Kreuzkümmel
- 57. Tofu-Edamame-Asiatische Bowl mit Miso-Ingwer-Dressing
- 58. Gebratener Kohl mit Hühnerwurst und Gewürzen
- 59. Rindfleisch-Grüne-Bohnen-Prep-Box mit Fünf-Gewürze-Glasur
- 60. Zucchini-Putenhackfleisch-Marinara-Auflauf
- 61. Gebratener Blumenkohlkreis mit Hähnchen und Frühlingszwiebeln
- 62. Würzige Hähnchen-Hackfleisch-Salat-Wraps mit Cashew-Sauce
- 63. Tilapia mit Zitronen-Knoblauch-Butter und Mangold
- 64. Mango-Chili-Garnelensalat mit Minzjoghurt
- 65. Sardinen-Avocado-Kohl-Wraps mit eingelegtem Gemüse
- 66. Lunchbox mit Thunfisch, Oliven, gekochtem Ei und Rucola
- 67. Hähnchenbrust mit Kräutern und Knoblauch-Blumenkohlpüree
- 68. Knuspriger Tempeh-Krautsalat mit Sriracha-Tahini
- 69. Gebratene Puten-„Frühlingsrollen“-Pfanne mit Ingwer und Knoblauch

# KAPITEL 4: Abendessenrezepte

- 70. Gebackener Lachs mit Knoblauch-Kräuterbutter und Zitronenspargel
- 71. Chili-Limetten-Garnelen mit Avocado-Krautsalat
- 72. Knoblauchhähnchenbrust mit grünen Bohnen
- 73. Hähnchen Parmigiana mit Basilikum-Blumenkohlpüree
- 74. Steak-Pilz-Pfanne mit Rosmarin
- 75. Ofen-Kabeljau mit Tomaten und schwarzer OlivenTapenade
- 76. Gegrillte Lammkotelets und Zucchini mit Minzjoghurt
- 77. Pizza mit Jalapeño-Blumenkohlboden und Puten-Peperoni
- 78. Asiatische Putenfleischbällchen mit klebriger Soja-Ingwer-Glasur
- 79. Pesto-Hähnchenbrust mit sonnengetrockneten Tomaten
- 80. Gegrillter Tilapia mit gegrilltem Gemüse und Kräuterdressing
- 81. Cremiges Hähnchen-Brokkoli-Blechgericht mit Thymian
- 82. Kokos-Tofu-Curry mit geröstetem Blumenkohl und Paprika
- 83. In der Pfanne gebratener Lachs mit Zitronen-Dill-Creme und Grünkohl
- 84. Putenburger-Stapel mit Gurken, Cheddar und Chipotle-Mayo
- 85. Dorade mit Ziegenkäse-Pinienkern-Kruste & Topinambur
- 86. Shiitake-Cashew-Pfanne auf Blumenkohlkreis
- 87. Low-Carb: Jakobsmuscheln mit Fenchel & „kleiner“ Topinambur-Beilage
- 88. Knusprige Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelpüree und Salbeibutter
- 89. Thunfischsteak mit Buchweizen & Wasabi-Joghurt
- 90. Hirsebratlinge mit Koriander-Limetten-Joghurt
- 91. Alfredo „Light“ mit Kalb & Champignons – Konjak
- 92. Gebratene Hähnchenkeulen mit Harissa-Rosenkohl
- 93. Würzige, mit Truthahn gefüllte Auberginenboote mit Tahini-Tropfen
- 94. Gebratenes Rindfleisch mit Ingwer, Knoblauch und Zuckerschoten
- 95. Gegrillte Riesengarnelen auf Kokos-Blumenkohlkreis
- 96. Seitan-Quinoa-Pfanne mit Spinat & Tomaten
- 97. Rinderhack-Paprika-Reis Pfanne (Meal-Prep Bowl)
- 98. Spaghettikürbis-Bolognese mit Putenhackfleisch und Basilikum
- 99. Tofu-Steaks mit Vollkorn-Senfkruste und welkem Spinat
- 100. Putensteak-Weiße-Bohnen-Kohlrabi Eintopf (High-Protein, alltagstauglich)
- 101. Putensteak-Kohlrabi-Eintopf (mit „Light“-Bohnen)
- 102. Rindfleischspieße mit Knoblauch-Kräutermarinade
- 103. Gegrillter Schwertfisch mit Oliven
- 104. Gebratener Blumenkohl mit Knoblauchputen und geröstetem Tamari-Sesam

## KAPITEL 5: Snacks & schnelle Proteinbomben

- 105. Scharf gekochte Eier mit Harissa-Mayo
- 106. Puten-Jerky mit Rosmarin und Chili
- 107. Geräucherter Makrelen-Schnittlauch-Joghurt-Dip
- 108. Hüttenkäse-Gurken-Häppchen mit Dill
- 109. Erdnussbutter-Proteinbällchen (ohne Backen)
- 110. Mit Thunfisch, Kapern und Senf gefüllte Mini-Paprika
- 111. Paprika-Avocado-Teufelseier mit Limette
- 112. Knoblauch-Hähnchen-Häppchen mit Basilikum-Dip
- 113. Knusprige Thymian-Zucchini-Chips mit Cheddar
- 114. Sardinenpastete auf Selleriestangen mit Dill
- 115. Tofuwürfel in Chili-Ingwer-Sojglasur
- 116. Mini-Hähnchen-Rucola-Roll-Ups mit Vollkornseif
- 117. Körnercracker mit Kräuterfrischkäse
- 118. Cajun Chicken Jerky Streifen
- 119. Räucherlachs-Meerrettichcreme auf Gurkenscheiben
- 120. Eiweiß-Wraps mit Pesto und Kirschtomaten
- 121. Hähnchenfilets mit Mandelkruste und Zitronendip
- 122. Mit Thunfisch gefüllte Avocados mit Koriander e
- 123. Blumenkohl-Nacho-Bites mit Rindfleisch und Cheddar
- 124. Luftfrittierte Tempeh-Würfel mit Paprika
- 125. Zucchini-Röllchen mit Ricotta und Basilikum
- 126. Geräucherte Paprika-Edamame mit Meersalz
- 127. Putenscheiben mit Guacamole und eingelegten Zwiebeln
- 128. Mini-Lachsfrädeln mit Zitronen-Dill-Sauce
- 129. Kokos-Cashew-Protein-Trüffel
- 130. Mokka-Mandel-Fudge-Bites
- 131. Zitronen-Mohn-Proteinbällchen
- 132. Zimtschnecken-Protein-Bites
- 133. Schokoladen-Haselnuss-Bliss Balls
- 134. Proteinbomben mit gesalzenem Karamell und Walnüssen
- 135. Himbeer-Kokos-Kollagen-Bites
- 136. Proteinbällchen mit Chai-Gewürz
- 137. Kurkuma-Ingwer-Proteinbällchen
- 138. Protein-Bites mit Minz-Schokoladenstückchen
- 139. Schwarzwälder Proteinbomben

## KAPITEL 6: Proteinreiche Desserts

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

## **KAPITEL 7: Shakes, Smoothies & Bowls**

- 170. Tropischer Grünkohl Power-Smoothie
- 171. Himbeer-Vanille-Proteinshake
- 172. Mango-Chili-Erholungsshake
- 173. Pfirsich-Basilikum-Smoothie-Bowl
- 174. Cranberry-Kokos-Muskelshake
- 175. Ananas-Minz-Elektrolyt-Smoothie
- 176. Gesalzener Karamell-Mandel-Shake
- 177. Haselnuss-Mokka-Erholungsshake
- 178. Dunkler Kakao- und Minz-Proteinshake
- 179. Zitronen-Ingwer-Protein-Smoothie
- 180. Gurken-Limetten-Protein-Refresher
- 181. Orangen-Zimt-Sahne-Shake
- 182. Grapefruit-Himbeer-Protein-Smoothie
- 183. Grüne Smoothie-Bowl mit Ananas und Koriander
- 184. Beeren-Limonaden-Shake mit Basilikum
- 185. Matcha-Avocado-Creme-Smoothie
- 186. Gewürzter Rote-Bete-Beeren-Smoothie
- 187. Karottenkuchen-Proteinshake
- 188. Grüner Zucchini-Kakao-Smoothie
- 189. Zimt-Apfelkern-Protein-Smoothie-Bowl
- 190. Zimt-Toffee-„Pie“-Smoothie
- 191. Geröstete Kokos-Chia-Smoothie-Bowl
- 192. Cashew-Vanille-Proteinshake
- 193. Tahini-Kardamom-Protein-Smoothie
- 194. Pekannusskuchen-Proteinshake
- 195. Nussige Espresso-Smoothie-Bowl
- 196. Macadamia-Matcha-Milchshake
- 197. Raketen-Zitronen-Detox-Smoothie
- 198. Kurkuma-Blumenkohl-Proteinshake
- 199. Kräuter-Spinat-Kokos-Smoothie
- 200. Papaya-Limette (frisch & leicht)
- 201. Papaya-Quark Bowl (löffelbar, sättigend)

## **KAPITEL 8: BONUS – 4-Wochen- Speiseplan (Low- Carb, proteinreich)**

- KAPITEL 9 – Frühstücksrezepte: Kalorien & Makros
- KAPITEL 9 – Mittagessen & Essenszubereitung: Kalorien & Makros
- KAPITEL 9 – Abendessen: Kalorien & Makros
- Snacks & schnelle Proteinbomben: Kalorien & Makros
- Proteinreiche Desserts: Kalorien & Makros
- KAPITEL 7 – Shakes, Smoothies & Bowls: Kalorien & Makros
- Liste proteinreicher Lebensmittel
- KAPITEL 10: Tipps & FAQs

# **Einführung**

Dieses Buch ist Ihr klarer Weg nach vorn: 200 kohlenhydratarme, proteinreiche Rezepte – plus ein kompletter 4-Wochen-Ernährungsplan – entwickelt, um Ihnen zu helfen, Fett zu verlieren, Muskeln aufzubauen und Ihr Training zu unterstützen wie nie zuvor.

Jedes Rezept enthält Kalorienangaben und eine Makronährstoff-Aufschlüsselung, damit Sie genau wissen, was Sie Ihrem Körper zuführen. Ernährung ist nicht nur ein Teil des Prozesses – sie ist die Grundlage.

## **Warum Ernährung 70 % des Erfolgs ausmacht**

Sie können hart trainieren, im Fitnessstudio diszipliniert sein und trotzdem nur langsam – oder gar nicht – vorankommen, wenn Ihre Ernährung nicht passt. Das ist keine Floskel, sondern Realität.

Muskeln entstehen nicht automatisch, nur weil Sie schwere Gewichte bewegen. Und Fett verschwindet nicht von selbst, nur weil Sie schwitzen. Ihr Körper verändert sich durch das, was Sie ihm täglich zuführen.

Die Wahrheit: Die meisten scheitern nicht am Training – sie scheitern an der Ernährung.

Zu wenig Protein, zu viele Kohlenhydrate, insgesamt zu viele oder zu wenige Kalorien. Oder „gesunde“ Mahlzeiten, die sich bei genauerem Hinsehen als Zuckerfallen entpuppen.

Dieses Buch löst genau dieses Problem. Es liefert Ihnen die richtigen Mahlzeiten, sinnvolles Timing und passende Makros – ohne dass Sie jeden Bissen zerdenken oder alles mühsam tracken müssen.

Und das Ganze mit Geschmack, Abwechslung und alltagstauglicher Einfachheit.

# Grundlagen der Low-Carb- & High-Protein-Ernährung

Ihr Körper benötigt drei Makronährstoffe: Proteine, Kohlenhydrate und Fette.

Protein ist der zentrale Baustoff für Muskelaufbau und Regeneration.

Kohlenhydrate liefern schnelle Energie, können im Übermaß jedoch leichter als Fett gespeichert werden.

Fette unterstützen Hormone und Gesundheit, liefern aber auch viel Energie – und summieren sich deshalb schnell.

In diesem Buch setzen wir bewusst auf eine kohlenhydratarme, proteinreiche Strategie – aus gutem Grund, denn sie hat sich bewährt:

unterstützt Fettverlust, während Muskelmasse bestmöglich erhalten bleibt  
stabilisiert den Blutzucker und reduziert Heißhunger

erhöht das Sättigungsgefühl – Sie bleiben länger zufrieden  
förderst Reparatur, Erholung und Wachstum der Muskulatur

kann den Energieverbrauch steigern (thermischer Effekt von Protein)

Das bedeutet nicht „keine Kohlenhydrate“. Es bedeutet: intelligente Kohlenhydrate – zur richtigen Zeit und in der richtigen Menge.

Genauso reduzieren wir versteckten Zucker, hochverarbeitete Zutaten und unnötige „Füllkalorien“, die sich in vielen angeblichen Fitness-Rezepten einschleichen.

Das Ziel sind definierte, starke, schlanken Muskeln – nicht ein aufgeblähter Look oder „weiche Masse“.

Die 3 größten Fehler beim Muskelaufbau (und wie Sie sie vermeiden)  
Lassen Sie uns über die echten Hürden sprechen – nicht nur theoretisch, sondern so, wie sie im Alltag wirklich auftreten.

### 1) Zu wenig Protein essen

Das ist Fehler Nummer eins. Wenn Ihre Muskeln nicht ausreichend Protein bekommen, wachsen sie nicht. So einfach ist das. Ihr Körper braucht eine konstante Versorgung mit Aminosäuren, um die Muskelproteinsynthese zu unterstützen – besonders rund um das Training.

Im nächsten Abschnitt zeigen wir Ihnen genau, wie viel Protein Sie täglich benötigen – und wie Sie dieses Ziel ganz unkompliziert mit Mahlzeiten erreichen, die wirklich gut schmecken.

### 2) Zu viele „saubere“ Kohlenhydrate essen

Haferflocken, Reis, Süßkartoffeln – alles gute Lebensmittel. Aber auch „clean“ bleibt am Ende Energie. Wer zu viele Kohlenhydrate isst, ohne Trainingsumfang, Aktivitätslevel und Ziel (Fettabbau vs. Aufbau) zu berücksichtigen, nimmt oft zu.

Dieses Buch setzt daher auf portionskontrollierte, kohlenhydratarme Mahlzeiten, die Sie weder ausgelaugt noch aufgeblättert zurücklassen. Sie fühlen sich leichter, energiegeladener und straffer – und bleiben dabei satt.

### 3) Unregelmäßige Essgewohnheiten

Mahlzeiten auslassen, spontan „irgendwas“ essen oder sich nur auf Proteinriegel zu verlassen – das reicht nicht. Fortschritt entsteht durch Konsistenz.

Genau hier kommen Meal Prep und Vorausplanung ins Spiel: Wenn die richtigen Mahlzeiten bereitstehen, wird gesundes Essen zur Routine – nicht zur täglichen Willenskraftprobe.

So berechnen Sie Ihren täglichen Proteinbedarf

Das ist der erste Wert, den Sie festlegen sollten: Wie viel Protein brauchen Sie pro Tag?

Eine bewährte Empfehlung für Muskelaufbau (und auch für Fettabbau mit Muskelerhalt) lautet:

1,6 bis 2,2 g Protein pro kg Körpergewicht

alternativ: 0,7 bis 1,0 g Protein pro lb Körpergewicht

Beispiel: Wenn Sie 82 kg wiegen (ca. 180 lb), sind 130 bis 180 g Protein pro Tag ein sinnvoller Zielbereich.

Die genaue Menge hängt von Ziel, Trainingsintensität und Alltag ab.

Dieser Bereich passt jedoch für die meisten Menschen sehr gut.

## Tägliche Proteinziele nach Körpergewicht

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

Körpergewicht	Protein-Zielbereich pro 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

So verteilen Sie Ihr Protein sinnvoll über den Tag

Sobald Sie Ihren Zielwert kennen, lautet der nächste Schritt:

Verteilen Sie Ihr Protein auf 4–6 Mahlzeiten pro Tag.

So sind Ihre Muskeln gleichmäßig versorgt – und Sie vermeiden, sehr große Proteinmengen „auf einmal“ essen zu müssen.

# **Meal Prep leicht gemacht: Zeit sparen und trotzdem frisch essen**

Meal Prep bedeutet nicht, den ganzen Sonntag in der Küche zu stehen. Es bedeutet, Ihre Zeit und Ihre Zutaten clever zu nutzen – damit Sie unter der Woche schnell essen können, ohne auf Frische zu verzichten.

In diesem Buch finden Sie:

Rezepte, die sich ideal in größeren Mengen vorkochen lassen (Lunch & Dinner)

Frühstücke und Snacks zum Mitnehmen

praxiserprobte Tipps zum Einfrieren, Aufwärmen und Aufbewahren

Meal-Prep-Hacks, die im echten Leben funktionieren – nicht nur auf Instagram

Eine einfache Meal-Prep-Methode für 3–5 Tage

Wählen Sie 2 Proteinquellen

(z. B. Hähnchen und Pute)

Wählen Sie 2 Gemüse- oder Kohlenhydratbasen

(z. B. Blumenkohlreis und grüne Bohnen)

Wählen Sie 2 Saucen, Gewürz- oder Marinaden-Varianten

damit der Geschmack sich verändert, obwohl die Basis gleich bleibt

Kombinieren Sie alles in Meal-Prep-Boxen

– für 3 bis 5 Tage im Voraus

So bleiben Sie dran, auch wenn Sie müde oder beschäftigt sind – oder einfach keine Lust haben zu kochen.

# **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 jagen – sondern darum, Ihren Körper so zu formen, dass er stärker, schlanker und leistungsfähiger wird.

Dafür brauchen Sie weder übermenschliche Willenskraft noch ein „magisches“ Nahrungsergänzungsmittel. Was wirklich zählt, sind Strategie, Beständigkeit und ein Ernährungsplan, der zu Ihrem Alltag passt.

Viele Menschen machen sich die Dinge unnötig schwer: Sie springen von einem Diätrend zum nächsten, lassen Mahlzeiten aus, streichen ganze Lebensmittelgruppen oder trainieren zu viel – während sie gleichzeitig zu wenig Energie zuführen. Dieses Kapitel räumt mit der Verwirrung auf. Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung so strukturieren, dass Sie ohne extreme Diäten Muskelmasse aufbauen, hartnäckiges Fett verlieren und dabei energiegeladen bleiben.

Makronährstoffe verstehen: Protein, Kohlenhydrate und Fette

Jeder Bissen liefert Makronährstoffe: Protein, Kohlenhydrate und Fette. Sie sind die zentralen Energieträger Ihres Körpers. Zu verstehen, wie diese Nährstoffe zusammenspielen – und wie Sie sie an Ihr Ziel anpassen – ist der Schlüssel zu echten Fortschritten.

## **1) Protein**

Ihre Muskeln bestehen aus Protein. Eine ausreichende Proteinzufuhr unterstützt die Regeneration nach dem Training, fördert den Aufbau von neuem Muskelgewebe und hilft, Muskelmasse zu erhalten, während Sie Fett abbauen. Zusätzlich macht Protein besonders satt – das reduziert Heißhunger und erleichtert es, „dranzubleiben“.

## **2) Kohlenhydrate**

Kohlenhydrate sind die bevorzugte Energiequelle Ihres Körpers. Sie liefern Power fürs Training und Konzentration für den Alltag. Zu viele Kohlenhydrate – vor allem stark verarbeitete – können jedoch den Fettabbau bremsen, besonders wenn sie nicht zum Aktivitätslevel passen.

## **3) Fette**

Fette werden oft missverstanden, sind aber essenziell: für Hormone, Gehirn, Zellfunktionen und eine stabile Energieversorgung. Gesunde Fette unterstützen außerdem die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und tragen dazu bei, dass Ihr Stoffwechsel rund läuft.

PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETTE
<p>Kalorien pro Gramm 4 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baut und repariert Muskeln</li> <li>• Steigert den Stoffwechsel</li> </ul> <p>Typische Lebensmittel:</p>     <p>Hähnchenbrust      Eier</p>	<p>Kalorien pro Gramm 4 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liefern Energie für das Training</li> <li>• Unterstützen die Regeneration</li> </ul> <p>Typische Lebensmittel:</p>    <p>Haferflocken      Quinoa</p>	<p>Kalorien pro Gramm 9 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulieren Hormone</li> <li>• Unterstützen Gehirn- und Gelenkgesundheit</li> </ul> <p>Typische Lebensmittel:</p>     <p>Avocado      Olivenöl</p>

## Die Rolle von Protein beim Muskelaufbau

Protein ist die Grundlage für Muskelwachstum. Egal, wie hart Sie trainieren: Wenn Sie nicht genug Protein zuführen, werden Ihre Muskeln nicht optimal wachsen. Protein besteht aus Aminosäuren – und genau diese nutzt Ihr Körper, um nach dem Training Muskelfasern zu reparieren und neues Gewebe aufzubauen.

Ein sinnvoller Zielbereich liegt bei 0,7 bis 1,0 g Protein pro Pfund Körpergewicht (entspricht ca. 1,6 bis 2,2 g pro kg). Wenn Sie zum Beispiel 80 kg wiegen, sind 130 bis 180 g Protein pro Tag ein guter Richtwert. Das klingt viel, ist aber leicht machbar, wenn Sie die Menge auf mehrere Mahlzeiten verteilen.

Regelmäßige Proteinportionen über den Tag hinweg helfen außerdem dabei, Muskelmasse auch im Kaloriedefizit zu erhalten. Es zählt nicht nur wie viel Sie essen – auch Verteilung und Timing spielen eine Rolle.

Beispiele für proteinreiche Lebensmittel

100 g Hähnchenbrust: ca. 30 g Protein

1 Messlöffel Whey-Protein: ca. 25 g

1 Tasse fettarmer griechischer Joghurt: ca. 17 g

4 ganze Eier: ca. 24 g

100 g mageres Rindfleisch: ca. 26 g

100 g Tofu: ca. 10 g

1 Dose Thunfisch: ca. 30 g

Integrieren Sie Protein in jede Mahlzeit und jeden Snack. Es muss nicht kompliziert sein: Eier zum Frühstück, Hähnchen oder Tofu zum Mittagessen – und bei Bedarf ein Shake als Ergänzung.

## **Low Carb und Fettverbrennung: Warum es funktioniert**

Eine kohlenhydratärmere Ernährung ist eine bewährte Methode, um die Fettverbrennung zu unterstützen. Der Grund: Wenn Sie Kohlenhydrate reduzieren, greift der Körper eher auf Fett als Energiequelle zurück.

Gleichzeitig kann ein niedrigerer Insulinspiegel es erleichtern, gespeichertes Körperfett zur Energiegewinnung zu nutzen.

Das bedeutet nicht, dass Sie Kohlenhydrate komplett streichen müssen. Entscheidend ist, die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit zu essen.

Vorteile einer reduzierten Kohlenhydratzufuhr

Bessere Insulinkontrolle: Weniger Insulinspitzen können die Fettverbrennung begünstigen

Weniger Heißhunger: Stabilerer Blutzucker, weniger Energieeinbrüche

Mehr mentale Klarheit: Viele fühlen sich fokussierter bei geringerer Kohlenhydratmenge

Sichtbarere Definition: Oft weniger Wassereinlagerungen und Völlegefühl „Intelligente“ Kohlenhydrate, die Ihre Ziele unterstützen

Süßkartoffeln

Quinoa

Beeren

Haferflocken

Gemüse (besonders ballaststoffreich)

Kohlenhydrate, die Sie reduzieren oder vermeiden sollten

zuckerhaltige Getränke und Snacks

Weißbrot und normale Pasta

Gebäck und Süßwaren

stark gezuckerte Frühstückscerealien

Wann Sie Kohlenhydrate essen sollten

Vor dem Training: für Leistung und Trainingsenergie

Nach dem Training: zur Unterstützung der Regeneration

Ansonsten in Maßen – vor allem aus unverarbeiteten, vollwertigen

Quellen

Ein Plan mit weniger Kohlenhydraten und viel Protein hilft Ihnen, im Alltag leichter im Fettverbrennungsmodus zu bleiben – ohne Kraft und Muskelmasse zu verlieren.

## So verfolgen Sie Kalorien und Makros richtig

Beim Tracken geht es nicht um Besessenheit – sondern um Bewusstsein. Die meisten Menschen unterschätzen, was sie tatsächlich essen, und überschätzen, wie aktiv sie im Alltag sind. Tracking schafft Klarheit und hilft Ihnen, gezielt zu steuern.

### 1) Ermitteln Sie Ihre Erhaltungskalorien

Berechnen Sie zunächst Ihren täglichen Gesamtenergieverbrauch (TDEE) mithilfe eines TDEE-Rechners. Das ist Ihre Basis.

### 2) Setzen Sie Ihr Ziel

Muskelaufbau: +200 bis +300 kcal pro Tag

Fettabbau: -200 bis -500 kcal pro Tag

(Je kleiner der Schritt, desto leichter ist er langfristig durchzuhalten – und desto besser bleibt die Leistung im Training.)

### 3) Legen Sie Ihre Makros fest

Protein: ca. 1 g pro Pfund Körpergewicht ( $\approx$  1,6–2,2 g pro kg)

Fett: 20–30 % Ihrer täglichen Kalorien

Kohlenhydrate: füllen den Rest Ihrer Kalorien auf

So bleibt die Struktur einfach: Protein zuerst, Fett im sinnvollen Bereich – und Kohlenhydrate flexibel je nach Training, Alltag und Ziel.

Rechnung (Fettabbau, 2.200 kcal):

Protein:  $180 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 720 \text{ kcal}$

Fett:  $70 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 630 \text{ kcal}$

Verbleibende Kalorien für Kohlenhydrate:  $2.200 - (720 + 630) =$

$2.200 - 1.350 = 850 \text{ kcal}$

Kohlenhydrate:  $850 \div 4 = 212,5 \text{ g} \rightarrow \text{ca. } 213 \text{ g}$

Korrekt wäre also: Kohlenhydrate: ca. 213 g (nicht  $\sim$  212 g ist

zwar nahe, aber ich würde es sauber runden)

Wenn du es „buchschön“ willst, schreib:  $\sim$  213 g oder  $\approx$  213 g.

# Hilfreiche Tools

MyFitnessPal

Cronometer

Lose It!

Tracking-Tipps

Mahlzeiten im Voraus eintragen, statt erst am Abend zu raten

Barcodes scannen, um das Eintragen zu beschleunigen

Öle, Saucen, Dressings und Gewürze nicht vergessen (hier verstecken sich oft viele Kalorien)

Portionen wiegen, bis Sie ein gutes Gefühl fürs Schätzen entwickelt haben

Sie können nur steuern, was Sie auch messen. Wenn Sie echte Ergebnisse wollen, betrachten Sie Ernährung als Teil Ihres Trainings – nicht als etwas, das „nebenbei“ passiert.

Nahrungsergänzungsmittel: kluge Wahl oder Geldverschwendungen?

Supplements können helfen – aber sie sind keine Wundermittel. Sehen Sie sie wie eine Versicherung: Sie können Lücken schließen, aber sie bauen keine Muskeln auf, wenn Training, Ernährung und Schlaf nicht stimmen. Die Fitnessbranche lebt von Hypes – der Großteil Ihrer Ergebnisse kommt jedoch durch solide Basics und Beständigkeit.

Sinnvoll (für die meisten)

Whey-Protein: praktisch, schnell, leicht umzusetzen

Kreatin-Monohydrat: unterstützt Kraftleistung und Muskelaufbau

Omega-3-Fettsäuren: gut für Herz, Gehirn und Gelenke; kann Entzündungsprozesse unterstützen

Vitamin D3: unterstützt Immunsystem und Wohlbefinden (besonders bei wenig Sonne)

Magnesium & Zink: hilfreich für Schlaf, Erholung und allgemeine Leistungsfähigkeit

Häufig Geldverschwendungen

BCAAs, wenn Sie bereits genug Protein essen

Fatburner (meist Koffein + Marketing)

Detox-Tees und „Wunder“-Gimmicks

Testosteron-Booster, sofern nicht medizinisch verordnet

Kaufen Sie nur, was Ihnen hilft, Ihre realen Ernährungsziele leichter zu erreichen. Und behalten Sie im Kopf: Wenn Training, Schlaf und Ernährung nicht passen, kann kein Supplement das ausgleichen.

Das Wichtigste aus diesem Kapitel – auf den Punkt

Essen Sie zu jeder Mahlzeit Protein – machen Sie es zur Priorität.

Wählen Sie vollwertige, ballaststoffreiche Kohlenhydrate in passenden Mengen.

Nutzen Sie gesunde Fette für Hormone, Sättigung und Energie.

Tracken Sie Ihre Ernährung, damit Sie wissen, was wirklich funktioniert.

Ergänzen Sie Basics nur dann, wenn es Ihnen tatsächlich hilft.

Ihr Erfolg hängt nicht davon ab, alles perfekt zu machen. Entscheidend ist, die Grundlagen konsequent umzusetzen. Dieses Kapitel hat Ihnen den Rahmen gegeben – jetzt setzen wir ihn in die Praxis um.