Ernährungsbaukasten **Aufbau fettfreie Muskelmasse**.

Schritt 1 :

Errechnen der FFM

Navy oder bekannt

Bei mir sind es 78 kg

Schritt 2: Faktor berechnen

FFM / 90 (fester Faktor = immer 90)

78 / 90 = 0,87 (Muskelaufbaufaktor)

Schritt 3:

Makros berechnen Trainingstag (Tabelle)

100 % Werte x Faktor (in meinem Fall 0,87)

Trainingstage: 7 Mahlzeiten inkl. Intra-/Post-Workout Shake

* Mahlzeit 1 = Mahlzeit 1: 90 Gramm Kohlenhydrate, 35 Gramm Protein

Rechnung = 90 x 0,87 = 78 g KH - 35 x 0,87 = 30 g Protein

Rechnung klar ?

* Mahlzeit 2 (100 % Richtwert) : 65 Gramm Kohlenhydrate, 35 Gramm Protein

Rechnung siehe oben

* Mahlzeit 3: 65 Gramm Kohlenhydrate, 35 Gramm Protein
* Intra-/Post-Workout Shake: Etwa 75 Gramm Kohlenhydrate, 50 Gramm Protein
* Mahlzeit 4: (Mahlzeit nach dem Training) 90 Gramm Kohlenhydrate, 35 Gramm Protein
* Mahlzeit 5: 65 Gramm Kohlenhydrate, 35 Gramm Protein
* Mahlzeit 6: 35 Gramm Protein, unbegrenzte Mengen Gemüse
* Mahlzeit 7: (Shake vor dem Schlafen gehen) 100 Gramm Casein/Whey Mischung

Schritt 4: Makros berechnen Trainingsfrei – Wie oben rechnen

Mahlzeit 1: 80 Gramm Kohlenhydrate, 50 Gramm Protein

Mahlzeit 2: 70 Gramm Kohlenhydrate, 50 Gramm Protein

Mahlzeit 3: 70 Gramm Kohlenhydrate, 50 Gramm Protein

Mahlzeit 4: 50 Gramm Protein, bis zu 2 Tassen Gemüse, 15 Gramm gesunde Fette

Mahlzeit 5: 50 Gramm Protein, bis zu 2 Tassen Gemüse, 15 Gramm gesunde Fette

Mahlzeit 6: 50 Gramm Protein, 15 Gramm gesunde Fette

Mahlzeit 7: (Shake vor dem zu Bett Gehen) 100 Gramm Casein/Whey Mischung, 15 Gramm gesunde Fette

Wasser: pro 20 kg Körpergewicht = 1 Liter Wasser

BCAA, kreatin und Glutamin wie Baukasten berechnen

Schritt 5: einzelne Baukästen für jede Mahlzeit erstellen. Klare Ansagen

Proteinquellen alle Fettarmen unter 5 % Fett und 4 % KH

Nimm Eiklar mit dazu – einige Beispiele: Hühnchenbrust, Tilapia, Putenbrust, Eiklar, Proteinpulver und fettarmes, rotes Fleisch.

KH Quellen (Beispiele) : Haferflocken, Griess, brauner oder weißer Reis, Hartweizennudeln gebackene Kartoffeln und Süßkartoffeln

Gemüse: alles. Z. B. = Gemüse: Brokkoli, grüne Bohnen, Blumenkohl, Spargel, Spinat und Kopfsalat.

Gesunde Fettsäuren: Fischöl, Kokosfett, naturbelassene Erdnussbutter, Mandelbutter oder extra natives Olivenöl, sowie alle essenziellen Fette.

Intra-/Post-Workout Shake: Creawhey, Maltodextrin, Wheyprotein

Intra-/Post-Workout Shake

Creawhey & Malto mischen: z.B. 2 Löffel Creawhey+ x Löffel Malto

Farben: Schwarze etc. Zielgruppe Bodybuilder