

Ernährungsplan für Muskelaufbau

OHNE RICHTIGE ERNÄHRUNG KEIN MUSKELAUFBAU !!!!!

Das Verhältnis zwischen Training und Ernährung ist etwa 50% zu 50%.

Die Kalorienaufnahme in der Aufbauperiode sollte sich wie folgt zusammensetzen:

35% Eiweiss, **55%** Kohlenhydrate, **10%** Fett

Eiweiss: 2,0 - 2,5 g pro kg-Körpergewicht

Kohlenhydrate: 3,5 - 5,5 g pro kg-Körpergewicht

Fett: 0,8 - 1,2 g pro kg-Körpergewicht

Eiweissreiche Nahrungsmittel:

Magermilch, Magerquark, Hüttenkäse, Eier (Eiweiss), Käse ¼ Fett, Soja-Brot, Trockenfleisch (Bündnerfleisch), Crevetten, Thon im Wasser, Fisch, Pouletbrust, Rindfleisch, Proteinpulver

Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel:

Vollreiswaffeln, Vollkorn Zwieback, Vollkorn Müesli, Vollkornbrot, Mais, Bananen, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Kohlenhydratdrink, Riegel.

Wichtig: Aminosäuren

Wenn nicht alle essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge zugeführt werden ist der Körper nicht in der Lage, das Nahrungseiweiss in neues Muskelgewebe umzuwandeln.

Wichtige Ergänzungen:

Multivitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Creatine

Nähere Informationen zur sinnvollen Ernährung erteilt:

Claudio Biderbost
claudio@fitnessfood.ch
Tel. 079 363 49 31