

Hardgainer Ernährungsplan

Trainingstag

NACH
DEM AUFSTEHEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Milch 0,3 %	250 ml	87	0,8	12,0	8,8
Weider Mega Mass 2000	100 g	377	2,0	70,0	20,0
Gesamt:	-	464	2,8	82	28,8

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Haferflocken	125 g	465	8,8	73,4	16,9
Milch 0,3 %	250 ml	87	0,8	12,0	8,8
Banane	150 g	139	0,3	30,0	1,5
Gesamt	-	691	9,9	115,4	27,2

FRÜHSTÜCK II

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Vollkornbrot	110 g	236	2,1	38,5	7,2
Fettiger Gouda	35 g	127	10,8	0,0	7,7
Butter	15 g	111	12,5	0,1	0,1
Gesamt	-	474	25,4	38,6	15,0

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Reis	100 g	352	2,2	74,1	7,8
Putenbrust	250 g	278	4,3	0,0	60
Spinat	250 g	57	1,0	3,5	7,3
Olivenöl	10 ml	86	9,2	0,0	0,0
Gesamt	-	773	16,7	77,6	75,1

POST
Workout

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Scitec MyoMax Hardcore	140 g	447	3,0	63,0	42,0
Maltodextrin	50 g	192	0,0	48,0	0,0
Gesamt	-	639	3,0	111,0	42,0

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Vollkornnudeln (roh)	100 g	345	2,5	65,0	11,5
Rinder-Steak	200 g	242	8,0	0,0	42,0
Brokkoli	200 g	68	0,4	5,4	7,6
Olivenöl	10 ml	86	9,2	0,0	0,0
Gesamt	-	741	20,1	70,4	61,1

BED TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Milch 0,3 %	250 ml	87	0,8	12,0	8,8
Peak Casein	30	103	0,6	0,7	23,7
Gesamt	-	190	1,4	12,7	32,5

GESAMT

Kalorien (kcal)	3972
Fett (g)	79,3
Kohlenhydrate (g)	507,7
Protein (g)	281,7

Hinweis: Die oben genannten Angaben Unterliegen Schwankungen, Die Berechnung erfolgte mittels FDDB.info

Hardgainer Ernährungsplan

Trainingsfreier Tag

NACH
DEM AUFSTEHEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Milch 0,3 %	250 ml	87	0,8	12,0	8,8
Mega Mass 2000	100 g	347	2,0	60,9	20,0
Gesamt:	-	434	2,8	72,9	28,8

FRÜHSTÜCK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Ei	3 Stück	255	15,3	2,5	19,6
Zwiebel	50 g	14	0,1	2,5	0,6
Vollkornbrot	110 g	236	2,1	38,5	7,2
Olivenöl	10 ml	86	9,2	0,0	0,0
Gesamt:	-	591	26,7	43,5	27,4

SNACK

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Banane	300 g	278	0,6	60,0	3,0
Quark 40% Fett	200 g	286	22,8	6,4	22,2
Gesamt:	-	564	23,4	66,4	25,2

MITTAGESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Reis	100 g	352	2,2	74,1	7,8
Lachs	200 g	398	19,6	0,0	43,0
Brokkoli	200 g	68	0,4	5,4	7,6
Olivenöl	10 ml	86	9,2	0,0	0,0
Gesamt:	-	904	31,4	79,5	58,4

SNACK

Lebensmittel	Menge (g)	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Apfel	150 g	81	0,2	21,6	0,5
Joghurt 0,1% Fett	150 g	81	0,2	21,6	0,5
Walnüsse	25 g	174	16,6	1,6	3,8
Gesamt	-	336	17,0	44,8	4,8

ABENDESSEN

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Kartoffeln	350 g	265	0,0	54,7	6,8
Hähnchenbrust	200 g	204	2,2	0,0	46,0
Möhren	250 g	97	0,5	12,0	2,1
Olivenöl	10 ml	86	9,2	0,0	0,0
Gesamt:	-	652	11,9	66,7	54,9

BED TIME

Lebensmittel	Menge	Kcal	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
Milch 0,3 %	250 ml	87	0,8	12,0	8,8
Peak Casein	30	103	0,6	0,7	23,7
Gesamt:	-	190	1,4	12,7	32,5

GESAMT

Kalorien (kcal)	3671
Fett (g)	114,6
Kohlenhydrate (g)	386,5
Protein (g)	232,0

Hinweis: Die oben genannten Angaben Unterliegen Schwankungen, Die Berechnung erfolgte mittels FDDB.info