



# PhenQ

ERNÄHRUNGSRATGEBER

## Inhalt

<b>Ernährungsratgeber</b>	<b>2</b>
<b>Gewichtsverlust-Gleichung</b>	<b>3 - 4</b>
<b>Qualität der Kalorien &amp; Makronährstoffe</b>	<b>5</b>
<b>Protein</b>	<b>6</b>
<b>Kohlenhydrate &amp; Fette</b>	<b>7</b>
<b>Kreuzungen &amp; Viele Mahlzeiten</b>	<b>8</b>
<b>Beispiel-Mahlzeitenplan</b>	<b>9 - 11</b>
<b>Essen und Trainieren &amp; Tägliche Aufnahme</b>	<b>12</b>
<b>Flüssigkeiten &amp; Zusammenfassung</b>	<b>13</b>

## Ernährungsratgeber

Der großartige Philosoph Hippokrates hat gefordert "Lass Essen deine Medizin sein und Medizin dein Essen". Er war ein sehr kluger Mann und du solltest seinen Rat sowohl aufnehmen als auch im Gedächtnis behalten.

Wie du wahrscheinlich sehr gut weißt, wird dich die Teilnahme an regelmäßigen Fitnessstrainings nur begrenzt weiterbringen, wenn du nicht deine Ernährungsgewohnheiten anpasst. Sehr ähnlich der Bewegungs-Regel macht Ernährung 90% des Ganzen aus, was Sinn macht.

Wenn du fünf Tage die Woche im Fitnessstudio hart arbeitest und dir massenweise nicht nahrhafter Mahlzeiten und Getränke gönnst, wie kannst du dann erwarten, irgendeinen Fortschritt zu machen. Die traurige Realität ist – das wirst du nicht.

Im besten aller Fälle kannst du vielleicht dein Gewicht halten und in ordentlicher Form bleiben, aber du wirst nie in der Lage sein, das Ruder komplett herumzureißen und den besten Körper zu erreichen, den du haben könntest.

Ein kluger und solider Ernährungsplan kann dich von Krankheiten fernhalten, dir bessere Gehirnfunktion verschaffen und Entzündungen in deinem ganzen Körper vorbeugen. Das sind die intrinsischen Werte, die du dir für die Motivation, in der Spur zu bleiben, ansehen solltest.

Bildung zum Thema Ernährung ist die beste Herangehensweise in diesem Fall. Dein Ziel ist es, fundierte Entscheidungen zu treffen, wenn du zu Hause, in Restaurants, auf der Straße oder bei der Arbeit isst.

Denke daran, jede einzelne Zelle des menschlichen Körpers erneuert sich in circa eineinhalb Jahren. Diese Zellen wachsen aus dem Essen, das du konsumierst, also BIST du definitiv, was du isst. Behalte das im Hinterkopf, wenn du nach der Flasche Cola, dem Doppel-Chili-Cheeseburger und der großen Portion Pommes greifst.





## Gewichtsverlust-Gleichung

Welchen besseren Weg gäbe es, eine Diskussion über Nahrung zu beginnen, als mit dem Thema Gewichtsverlust? Für manche ist ein lebenslanger Kampf, für andere ist es nur eine Schnellhilfe vor einem wichtigen Ereignis wie einer Hochzeit, einem Klassentreffen oder Urlaub.

Aber wie auch immer du es versuchst aufzuschlüsseln, der Prozess bleibt immer derselbe. Der Körper enthält subkutanes- und Viszeraalfett. Subkutanes Fett ist die Art, die man direkt unter der Haut findet und die du einfach mit der Hand abtasten kannst.

Viszeraalfett befindet sich tief im Inneren des Bauchraumes und umgibt die Organe, was das Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes und eine Menge weiterer ungewollter Tragödien erhöht. Obwohl subkutanes Fett dazu führen mag, dass du dich unsicher fühlst, ist es relativ harmlos im Vergleich zu dem viszeralen. Wenn du Gewicht verlierst, passiert das in deinem gesamten Körper als Ganzes. Das schließt deinen Bauchraum ein, deine Arme, Beine, Gesicht, Nacken und alle andere Körperteile.

Das Endergebnis ist, dass sowohl subkutanes als auch viszerales Fett zur gleichen Zeit verschwindet. Du hast nun eine Win-Win-Situation, weil du nicht nur dein Selbstbewusstsein zurückgewinnen, sondern auch dein Risiko für Dickdarmkrebs senken kannst.

Und du brauchst nicht mal einen Doktor-Titel, um das zu verstehen. Es ist in Wahrheit ein Zahlenspiel. Verbrenne täglich mehr Kalorien als du zu dir nimmst und du wirst ein sogenanntes Kaloriendefizit erzeugen. Wenn du ein Kaloriendefizit hast, hat dein Körper keine andere Wahl, als zur Energiegewinnung aufbewahrtes Fett zu verbrennen.

Das Endergebnis ist Gewichtsverlust.

Dreh die Geschichte um und nimm mehr Kalorien zu dir als du verbrennst, dann hast du gerade einen Überschuss verursacht. Das Endergebnis davon ist eine Gewichtszunahme. Lustige Sache, was?

Das bringt uns zum Kalorienzählen. Viele von euch schauern beim Gedanken daran, Kalorien zu zählen, aber es ist nicht so hart wie es scheint und es ist definitiv effektiv.

Die beste Herangehensweise für dich ist es, für fünf Tage ein Tagebuch zu führen und für jeden Tag jeden klitzekleinen Krümel von Essen und jedes Schlückchen zu trinken, das Kalorien enthält, aufzuschreiben. Addiere alle täglichen Summen und teile das Ergebnis durch fünf, um einen Durchschnitt zu erhalten.

Wenn du zum Beispiel 1.800, 2.000, 1.700, 2.500 und 3.000 Kalorien zu dir nimmst, liegt deine Gesamtsumme bei 11.000 Kalorien. Teile das durch fünf und deine tägliche durchschnittliche Aufnahme wäre 2.200 Kalorien. Jetzt hast du also die Informationen, die du brauchst, um Gewicht zu verlieren, zuzunehmen oder es zu halten.

Für einen Gewichtsverlust musst du für 1 Pfund Abnahme 3.500 Kalorien verbrennen.

Du kennst das alles vielleicht schon.

Ein einfacher Weg, dieses Defizit zu erreichen, ist es, jeden Tag 500 Kalorien zu verbrennen. Wenn du noch mal zu dem tageweisen Beispiel zurückschaust, würdest du 500 von 2.200 abziehen und hättest 1.700 Kalorien übrig. Da eine Woche sieben Tage hat, wäre ein 500-Kalorien-Defizit pro Tage gleichzusetzen mit einem Pfund Gewichtsverlust in der Woche.

Wenn du höhere Ziele hast und 2 Pfund pro Woche abnehmen willst, müsstest du ein 1.000-Kalorien-Defizit täglich erreichen.

Dies ist der Punkt, an dem Trainingseinheiten ins Spiel kommen. Nur Kalorien zu reduzieren, um Gewicht zu verlieren, ist eine gute Strategie, aber ein wirklich narrensicherer Plan würde auch die Integration von Sportübungen beinhalten. Dieser Ansatz ist besonders von Vorteil, wenn du nach dem 1.000-Kalorien-Defizit strebst.

Anstatt dir selbst so viel durch Essenseinschränkungen zu entziehen, kannst du die Differenz aufteilen und 500 Kalorien durch Training verbrennen, während du gleichzeitig 500 Kalorien in deiner Ernährung einsparst. Wenn du natürlich den 500-Kalorien-Plan pro Tag verfolgst, kannst du 250 einsparen und 250 verbrennen. Du kannst auch deine tägliche Kalorienaufnahme so belassen, wie sie ist, und all deine Kalorien durch Sport verbrennen.

Der Weg, wie du es tust, ist nicht so wichtig wie das tatsächliche Erreichen des Defizits. Tu was auch immer am besten zu dir und deinem Lebensstil passt.

Und nur noch eine kurze Anmerkung über das Kalorienzählen. Die meisten abgepackten Nahrungsmittel, die du kaufst, werden Kalorienangaben auflisten, aber Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse, Körner und Fleisch haben das nicht. In diesen Fällen wirst du etwas aufmerksamer sein müssen bei der Beurteilung deiner Portionsgrößen und dem Herausfinden der Kalorienzahl, die sie beinhalten. Es ist ratsam, eine gute Quelle online zu suchen, die Kaloriengehalte von Nahrungsmitteln zeigt, oder ein Buch mit denselben Angaben zu finden.

Wenn du mit deinem Gewicht zufrieden bist, ist es trotzdem eine gute Idee, herauszufinden, wie hoch deine tägliche Kalorienaufnahme ist. Auf diesem Weg kannst du so viele Kalorien pro Tag anstreben und bleiben wie du bist.

Wenn Gewichtszunahme dein Ziel ist, dann geh in die entgegengesetzte Richtung. Finde deinen täglichen Durchschnitt und lege 250 Kalorien oben drauf. Wenn du versuchen solltest, den Mund zu voll zu nehmen, buchstäblich, kannst du mit gastrointestinalen Problemen enden. Und glaub mir, die sind nicht schön!

Wenn du versuchst, ab- oder zuzunehmen, befolge die gleiche Kalorienreduktion oder -erhöhung für zwei bis vier Wochen. Wenn du Veränderungen an deinem Gewicht bemerkst, behalte das bei, was du tust. Wenn sich nichts verändert, dann senke oder steigere deine Kalorien entsprechend. Bleibe bei der 500-Kalorien-Reduktion für einen Gewichtsverlust und zusätzlichen 250 Kalorien für eine Gewichtszunahme.



## Qualität der Kalorien

Wenn man es herunterbricht, entstehen nicht alle Kalorien gleich. Von einem physiologischen Standpunkt, kannst du den lieben langen Tag Junkfood essen und trotzdem Gewicht verlieren, wenn du im Defizit bist. Aber ungesunde Nahrung ist nicht die beste Wahl. Richte deinen Fokus mehr auf die Qualität der Kalorien, die du zu dir nimmst. Das ist oft noch wichtiger als die Gesamtmenge. Beziehe einen Vergleich zwischen Limo und Mandeln in deine Überlegungen ein. Ein 350ml-Glas mit Limo und ¼-Tasse Mandeln (33g) haben zwar beide 120 Kalorien, aber was von beidem ist besser für dich? Hoffentlich kannst du das ohne groß nachzudenken selbst herausfinden.

Limo hat einen hohen Zuckeranteil ohne jeglichen Nährwert. Mandeln enthalten eine hohe Menge an Protein, essenziellen Fetten, Ballaststoffen und eine Zahl an Vitaminen und Mineralien, die alle vorteilhaft für den Körper sind.

Während Limo als leere Kalorien anzusehen ist, gelten Mandeln als nährstoffreich, was sie zu der offensichtlich besseren Wahl macht.

Behalte das immer im Kopf, wenn du deine Nahrungsmittel auswählst.

## Makronährstoffe

Das stellt eine gute Überleitung zu den Makronährstoffen dar. Das Wort „Makro“ bedeutet groß oder erheblich. Wenn es sich auf die Nahrung bezieht, bestehen Makronährstoffe aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fett.

Aus einer kalorischen Perspektive beinhalten Proteine und Kohlenhydrate 4 Kalorien pro Gramm, während Fett 9 Kalorien pro Gramm aufweist. Merke dir das, denn es erweist sich als praktisch, wenn du Kalorien zählst.

Jeder einzelne der Makronährstoffe hat eine spezifische Funktion im Körper und sie sind auch in bestimmten Nahrungsmitteln zu finden. Bestimmte Nahrungsmittel beinhalten zwei oder alle drei der Makronährstoffe und haben manchmal von dem einen mehr als von den anderen.

Es ist also nur angemessen, dass du nun eine Erklärung jedes Makronährstoffes bekommst, damit du über ihre Rollen im Körper und wie du sie in deine Ernährung einbauen solltest, gut Bescheid weißt.



## Protein

Protein wird oft als der Grundstein des Muskels angesehen. Wenn du einen Blick auf ein Fitnessstudio wirfst und den größten, krassesten Bodybuilder-Typen suchst, den du finden kannst, sind die Chancen gut, dass er zu Beginn seines Trainings, währenddessen oder nach Beendigung oder sogar zu jedem der drei Zeitpunkte einen Proteinshake trinkt.

Du musst es wirklich nicht so weit treiben, sei dir einfach nur bewusst, dass Protein für den Muskelaufbau wichtig ist. Es arbeitet tatsächlich daran, beschädigte Fasern zu reparieren, was passiert, während du trainierst.

Zusätzlich ist jede Zelle deines Körpers von Protein abhängig, von der Spitze deiner Haarfollikel bis zu den Enden deiner Zehennägel. Es hilft dir auch, dich länger satt zu fühlen und hilft sogar dabei, deine Immunität zu steigern.

Proteine bestehen aus kleineren Verbindungen, die sich Aminosäuren nennen. Diese werden häufig als Grundsteine des Proteins bezeichnet. Also hast du die Grundsteine von Protein und die Grundsteine von Muskeln.

Das sollte für dich kinderleicht zu merken sein.

Aminosäuren sind entweder essenziell oder nicht-essenziell. Essenziell heißt, dass du sie aus der Nahrung aufnehmen musst. Nicht-essenziell heißt, dass dein Körper sie auf natürliche Weise produziert. Das ist eine wichtige Information, die du dir merken solltest, vor allem wenn du vegan lebst.

Tierische Proteine wie Rind, Huhn, Truthahn, Fisch und Bison werden alle als vollständige Proteine angesehen, weil sie alle essenziellen Aminosäuren enthalten. Alle Derivative dieser Nahrungsmittel zählen ebenfalls, wie zum Beispiel Eier, Käse, Joghurt, Milch und Frischkäse.

Aber mach dir keine Sorgen, wenn du kein Fleischesser bist. Eine Anzahl an unvollständigen Protein-Nahrungsmitteln haben trotzdem eine hohe Menge an Protein, beispielweise Bohnen, Tofu, Vollkorngetreide, Hanfsamen, Chiasamen und Nüsse.

Kombiniert man diese Nahrungsmittel, erzeugen Sie denselben Effekt in deinem Körper, als würdest du vollständige Proteine essen.

Und abweichend von der weit verbreiteten Meinung, musst du sie nicht in der gleichen Mahlzeit essen. Früher hieß es „Stelle sicher, dass du Bohnen mit Reis isst und Vollkornbrot mit Erdnussbutter“, aber das ist nicht der Fall.

Solange du mit diesen Nahrungsmitteln über den Tag hinweg die vollständigen Proteine ersetzt, wirst du keine Probleme haben.

## Kohlenhydrate

Die wundervolle Welt der Kohlenhydrate wurde öfter zerstört als jede andere Essensgruppe. Was für eine Schande!

Kohlenhydrate sind nicht der Feind! Tatsächlich sind sie sehr wichtig für den Körper. In erster Linie geben sie dir Energie – sowohl physisch als auch mental.

Sie werden auch für den Fettstoffwechsel genutzt und wenn du dir selbst Kohlenhydrate entziehst, wird dein Körper für Energie auf Proteine angewiesen sein. Das würde die Proteine von IHREN Aufgaben abhalten und dein allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen.

In Kohlenhydraten findest du zudem Ballaststoffe, die dich sattmachen, dich aktiv halten und das Risiko für Krebs, Herzerkrankungen und Diabetes senken. Dein Ziel ist es immer, nach qualitativen Quellen von Kohlenhydrate zu suchen. Und es gibt grundsätzlich zwei Klassifizierungen – einfach und komplex. Du möchtest bei den komplexen bleiben. Einfache Kohlenhydrate wie Weißmehl- und Weißzuckerprodukte haben einen geringen Nährwert und lassen deinen Blutzucker schnell in die Höhe schießen, wenn du sie zu dir nimmst. Das wiederum verursacht einen schnellen Anstieg des Insulins, welches ein Fettspeicherungs-Hormon ist.

Komplexe Kohlenhydrate auf der anderen Seite führen zu einem langsamen Anstieg des Blutzuckers und haben generell mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Hier ist eine Liste guter Quellen...

- ✔ **Vollkorngetreide**
- ✔ **Vollkornbrot, -pasta und -cerealien**
- ✔ **Obst**
- ✔ **Mais, Karotten, Kürbis, Jamswurzeln und Süßkartoffeln**
- ✔ **Hülsenfrüchte**

## Fette

Fette wurden in der Öffentlichkeit einst genauso gefürchtet wie Kohlenhydrate. Warum? Weil Experten dich glauben lassen wollten, dass sie böse sind und Krankheiten verursachen. In Wahrheit sind Fette sehr gut für dich und notwendig für die Hormonproduktion, Gelenkfunktion, Hirnfunktion und sie können auch dabei helfen, deinen Körper zu isolieren, wenn es draußen kalt ist.

Überschüssiges Fett anzusammeln steht nicht direkt mit dem Verzehr von Fett in Verbindung. Gewichtszunahme passiert, wenn du mehr Kalorien aufnimmst als du verbrennst. Diese können aus allen Makronährstoffen stammen. Dennoch solltest du bei den gesunden Fetten bleiben, auch bekannt als ungesättigt. Hier ist eine Liste für dich zur Auswahl...

- ✔ **Oliven-, Kokosnuss-, rotes Palm-, Avocado-, Walnuss- und Hanföl**
- ✔ **Nüsse**
- ✔ **Samen**
- ✔ **Oliven**
- ✔ **Avocados**



## Kreuzungen

Wie bereits erwähnt gibt es eine Handvoll Lebensmittel, die mehrere Makronährstoffe enthalten, von denen aber einer dominiert. Hoffentlich hat dich das nicht verwirrt. Zum Beispiel wird Vollmilch oft als gute Quelle für Protein angesehen. Es hat üblicherweise etwa 8g auf eine Tasse und es ist ein vollständiges Protein, weil es von einer Kuh kommt.

Allerdings enthält Milch auch 13g Kohlenhydrate und 8g Fett. Du könntest also leicht sagen, dass es eine Kohlenhydrat-Quelle ist, anstatt von Protein.

Bohnen werden ebenfalls als sehr proteinhaltig angesehen. Eine Tasse schwarzer Bohnen hat etwa 15g Protein, aber 40g Kohlenhydrate. Obwohl sie einen hohen Proteinanteil haben für ein nicht tierisches Produkt, haben sie dennoch einen wesentlich höheren Anteil an Kohlenhydraten, sodass sie stattdessen als gute Quelle für Kohlenhydrate angesehen werden sollten.

Was du daraus mitnehmen solltest ist, dass die meisten Nahrungsmitteln über eine Kombination von Makronährstoffen verfügen. Bedenke das, wenn du die Lebensmittel für deine Ernährung auswählst.



## Viele Mahlzeiten

Man kann sagen, dass das Essen vieler Mahlzeiten am Tag oder zwischendurch naschen ein Haufen Unsinn ist. Nimm es wie du willst, aber es macht Sinn und ist definitiv eine gute Strategie. Regelmäßiger zu essen, macht es einfacher, die Kalorien herunterzufahren, hochzusetzen, mehr Ballaststoffe in deine Ernährung einzubauen und mehr unvollständige Proteine zu integrieren, falls du vegan bist.

Zudem bleibt dein Energielevel auf einem erhöhten Level und dein Blutzucker wird stabil bleiben. Das ist eine gewinnbringende Kombination von Vorteilen.

Dein Ziel ist es hier, Mahlzeiten zusammenzustellen, die ein ausgewogenes Verhältnis aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fett beinhalten, daher die Bezeichnung „ausgewogene“ Ernährung, die du ständig hörst. Ein solider Plan ist es, alle 2,5 bis 3 Stunden im Laufe des Tages zu essen.

Um präzise festzustellen, wie viele Kalorien jede Mahlzeit haben sollte, schau zurück auf das vorherige Beispiel. Falls du dich entscheidest, fünf Mahlzeiten zu essen und dein täglicher Durchschnitt liegt bei 1.800, sollte jede Mahlzeit 360 Kalorien haben.

## Beispiel-Mahlzeitenplan

Es ist nun an der Zeit, den Plan in die Tat umzusetzen. Hier ist ein vollständiger Wochenernährungsplan. Dieser besteht aus fünf Mahlzeiten pro Tag. Alle Mahlzeiten sind ausgewogen. Du kannst die Kalorien gerne nach oben oder unten anpassen, indem Du die Portionsgröße anpasst.

### Tag 1

<b>Mahlzeit 1</b>	Rührei aus 2 Eiern, 2 Tassen Spinat, ¼ Tasse geriebener Mozzarella, 2 EL Salsa, 1 Scheibe Vollkorntoast. Mische die Salsa unter, nachdem du die Eier auf dem Teller hast.
<b>Mahlzeit 2</b>	2 ganze Karotten, 2 Selleriestangen, ½ Tasse Hummus. Schneide die Karotten und Sellerie in kleine Stücke und dippe sie in den Hummus.
<b>Mahlzeit 3</b>	Truthahn-Sandwich. 2 Scheiben Vollkornbrot, 3 Scheiben Truthahnbrust, 1 große Scheibe Tomate, 3 Blätter Kopfsalat, 1 Scheibe Käse (Provolone), 1 oder 2 EL Senf.
<b>Mahlzeit 4</b>	1 Tasse Studentenfutter. 3 Tassen Sojanüsse, 2 Tassen Sonnenblumenkerne und 1 Tasse Cranberries. Mache eine große Portion und halte es für den einfachen Zugriff bereit.
<b>Mahlzeit 5</b>	1 x 110g gebackene Hähnchenbrust, 1 Tasse gedämpfter Brokkoli, 1 gebackene Jamswurzel.

### Tag 2

<b>Mahlzeit 1</b>	1: 1/2 Tasse Haferflocken, 1 Tasse Vanille-Mandelmilch, 1 EL Erdnussbutter, 2 EL Proteinpulver, etwas Zimt.
<b>Mahlzeit 2</b>	2 hart gekochte Eier, 2 Karottenstifte, 2 Selleriestangen und 1 Apfel.
<b>Mahlzeit 3</b>	Tunfisch-Sandwich. Füge 1 Dose weißen Tunfisch in Stücken einer Schale mit 1 EL Sauerkonserven-Soße und 2 EL organischer Mayonnaise hinzu. Vermische gründlich und schmiere es auf eine Scheibe Vollkornbrot, dann lege die andere Scheibe darauf. Nimm gern ein paar Scheiben Kopfsalat und eine Scheibe Tomate dazu und iss Sellerie- und Karottenstifte dazu.
<b>Mahlzeit 4</b>	1 Banane, 1 EL Erdnussbutter drauf verteilen.
<b>Mahlzeit 5</b>	1x 110g Steak, 1 Tasse gedämpfter Rosenkohl und 1 Tasse gekochter Langkorn-Wildreis.

## Tag 3

<b>Mahlzeit 1</b>	2 hart gekochte Eier, 1 getoasteter vollkorn englischer Zimt-Rosinen-Muffin mit 1 EL Kokosöl darauf.
<b>Mahlzeit 2</b>	½ Tasse Frischkäse mit ½ Tasse zerkleinerter Ananas und Zimt.
<b>Mahlzeit 3</b>	Hähnchen-Wrap. Füge gebackene Hähnchenbrust, Kopfsalat, Tomate, Sprossen, Paprika und jedes andere Gemüse, das du magst, hinzu. Käse ist auch in Ordnung, übertreibe es nur nicht. Provolone und Schweizer Käse sind eine gute Wahl. Tropfe Honigsenf, Himbeer-Vinaigrette, Balsamico-Essig oder Barbecue-Soße darauf.
<b>Mahlzeit 4</b>	2 Stücke String-Käse eingewickelt in Salatblätter mit roten Paprikastreifen, Kirschtomaten, 2 Sellerie-Stangen und ¼ Tassen Mandeln.
<b>Mahlzeit 5</b>	1 Tasse Linsen, ½ Tasse Quinoa und 1 Tasse gedämpfter Blumenkohl. Bereite die Linsen und den Quinoa mit je einem Würfel Gemüsebrühe oder echter Bouillon aus der Packung zu. Vermische nach der Vorbereitung die Linsen mit dem Quinoa. Streue etwas Meersalz und gib geschmolzene organische Butter über den Blumenkohl, wenn du ein wenig mehr Geschmack möchtest.

## Tag 4

<b>Mahlzeit 1</b>	½ Tasse Müsli mit ½ Tasse griechischem Joghurt, ½ Tasse Blaubeeren und 1 EL gemahlene Leinsamen.
<b>Mahlzeit 2</b>	Smoothie. Gebe 1 Tasse Vanille-Mandelmilch, 1 Tasse Babyspinat, 2 EL Proteinpulver, 1 Tasse gefrorener Beeren und 1 EL Nussbutter in dem Mixer. Füge ein paar Eiswürfel hinzu und mixe, bis alles eine gleichmäßige Flüssigkeit ergibt.
<b>Mahlzeit 3</b>	Spinatsalat mit 2 zerkleinerten hart gekochten Eiern, ¼ Tasse Cranberries, ¼ Tasse gehackter Pekannüsse und Himbeer-Vinaigrette als Dressing oben drüber geträufelt.
<b>Mahlzeit 4</b>	Mahlzeitenersatz-Riegel.
<b>Mahlzeit 5</b>	Truthahnburger auf einem Vollkornbrötchen mit Salat, Tomate und einer Scheibe Käse. Sellerie- und Karottenstifte dazu

## Tag 5

<b>Mahlzeit 1</b>	1 Tasse griechischer Joghurt mit 1 EL gehackter Walnüsse, 2 EL Vanille-Proteinpulver und ½ Tasse frischer Himbeeren.
<b>Mahlzeit 2</b>	2 Streifen fertiger Turkey Jerky mit einer Gurke, 2 Karotten und 2 Selleriestangen.
<b>Mahlzeit 3</b>	Schale mit Rinder- und Gemüsesuppe mit einem Vollkornbrötchen als Beilage.
<b>Mahlzeit 4</b>	Fertiger Mahlzeitersatz-Shake.
<b>Mahlzeit 5</b>	110g gebackene Hähnchenbrust mit 1 Tasse Quinoa und 1 Tasse gedämpftem Rosenkohl. Füge Salsa zu dem Quinoa hinzu und Kokosöl zu dem Rosenkohl für den Geschmack.

## Tag 6

<b>Mahlzeit 1</b>	Mahlzeitenersatz-Riegel mit hohem Ballaststoff- und Proteingehalt.
<b>Mahlzeit 2</b>	Smoothie mit 1 Tasse Babyspinat, 1 Tasse Grünkohl, 1 Tasse Blaubeeren, 1 Tasse Vanille-Mandelmilch und 2 EL Vanille-Proteinpulver.
<b>Mahlzeit 3</b>	Salat mit 2 EL Tunfisch, ¼ Tasse geschnittener Avocado, ¼ Tasse Rosinen, 1 EL Hanfsamen und 1 zerkleinertem Nori-Blatt. Beträufle das Ganze mit Apfelessig.
<b>Mahlzeit 4</b>	1 Tasse Hüttenkäse mit ¼ Joghurt mit Ahorngeschmack, 1 EL gehackter Mandeln, ½ Tasse gefrorener gemischter Beeren und 1 Prise Zimt.
<b>Mahlzeit 5</b>	110g gekochter Lachs mit 1 Tasse gedämpften Spargel, 1 Tasse Graupen. Tröpfe Butterschmalz über den Spargel und die Graupen für den Geschmack.

## Tag 7

<b>Mahlzeit 1</b>	1 vollkorn Tortilla gefüllt mit Rührei aus 2 Eiern, zerkleinertem Mozzarella und Salsa.
<b>Mahlzeit 2</b>	½ Tasse roher Cashewnüsse, 1 Banane.
<b>Mahlzeit 3</b>	Filet-Pastetchen mit einem Topping aus Provolone-Käse, gedämpften Zwiebeln, Zucchini, Pilzen und Paprika. 1 Tasse brauner Langkornreis als Beilage.
<b>Mahlzeit 4</b>	½ Tasse Hummus mit rohen Karotten, Sellerie, Cocktail-Tomaten und Paprika.
<b>Mahlzeit 5</b>	110g gebackenes Bison-Steak mit einer Süßkartoffel und 1 Tasse geröstetem Blumenkohl.

## Essen und Trainieren

Jeder scheint eine Expertenmeinung zum Thema Essenszeiten und Training zu haben. In Wahrheit gibt es dafür keine perfekte Wissenschaft. Es hängt wirklich alles von DEINEM Toleranzlevel ab und wie leistungsfähig du nach dem Essen bist.

Eine Person mag in der Lage sein, ein Truthahn-Sandwich hinunter zu schlingen und dann an die Gewichte zu gehen, ohne Probleme zu bekommen. Du dagegen nimmst nur einen Happen Banane, versuchst zu trainieren und bekommst Bauchkrämpfe.

Was wir damit sagen möchten ist, wenn du es verträgst, dann tu es. Aber als übliche Faustregel gilt, je näher das Training rückt, desto geringere Mengen solltest du essen. UND wähle immer Lebensmittel, von denen du weißt, dass dein Magen sie gut verträgt, wie beispielweise Obst, Joghurt und Haferflocken. Deine Mahlzeit nach dem Training sollte innerhalb einer Stunde nach Beendigung gegessen werden. In diesem Zeitraum sind deine Muskeln wie Schwämme und brauchen Nährstoffe, um den Wiederaufbauprozess anzukurbeln.

Idealerweise nimmst du eine qualitative Quelle für Protein und die doppelte Menge an Kohlenhydraten zu dir. Zum Beispiel wären ein Shake mit Molkenproteinpulver und Traubensaft eine gute Wahl. In flüssiger Form werden diese Nährstoffe schneller aufgenommen. Die Kohlenhydrate werden diese wieder auffüllen, die du für die Energie während des Trainings verbraucht hast und das Protein wird dazu beitragen, die gerissenen Muskelfasern zu reparieren.

Wenn es um deine Aufnahme geht, sei dir bewusst, dass zwei Variablen mehr herausstechen als alle anderen. Die erste ist die Intensität und Dauer – nenne es einen Zweiteiler. Es leuchtet ein, dass je intensiver und je länger du trainierst, desto mehr Kalorien wirst du brauchen. Aber sei dir bewusst, dass das auch von deinen Ziele abhängt.

Wenn du Gewicht verlieren möchtest, musst du natürlich etwas vorsichtiger mit deinen Kalorien sein. Und wenn man die andere Seite der Medaille betrachtet, du also Muskeln aufbauen willst, musst du dementsprechend erhöhen. Das hier dient einfach nur dazu, dass du auf deine Situation achtest.

Die zweite Variable ist die Muskelmasse. Man sagt, je größer du bist, desto härter fällst du. Nun, je größer du bist, desto mehr Kalorien brauchst du auch. Muskeln sind stoffwechselaktiv. Das ist ein sehr guter Grund, warum du welche aufbauen möchtest. Deinen Stoffwechsel durch Muskelaufbau anzukurbeln, wird dir helfen, schlank zu bleiben und fabelhaft auszusehen.

## Tägliche Aufnahme

Hier ist ein wenig mehr Information zu den empfohlenen Mengen an Makronährstoffen für bestimmte Ziele. Das kann nützlich werden, wenn du mit dem Herumprobieren aufhören möchtest. Du hörst die Phrase „Ich versuche, Masse aufzubauen“ wahrscheinlich häufiger als jede andere in Krafräumen auf der ganzen Welt. Wenn du tatsächlich versuchst „Masse aufzubauen“, solltest du ein bisschen mehr Protein zu dir nehmen, da du wahrscheinlich schweres Heben ausübst und es dir helfen wird, die Muskelfasern zurückzubilden, die du kaputt gemacht hast. Als Faustregel halte dich an 40% Protein, 30% Kohlenhydrate und 30% Fett. Wenn du also, sagen wir mal, 3.000 Kalorien pro Tag aufnimmst, hieße das 300g Protein, 225g Kohlenhydrate und 100g Fett.

Wenn du versuchst, magere Muskelmasse zu gewinnen oder zu halten, wirst du besser bedient sein mit 40% Kohlenhydraten, 30% Protein und 30% Fett. Wenn du 2.000 Kalorien zu dir nimmst, wären das 200g Kohlenhydrate, 150g Protein und 67g Fett.

Für eine Abnahme, solltest du darüber nachdenken, deine Kohlenhydrat-Zufuhr zu Beginn auf 20% abzusenken und sie dann schrittweise wieder auf die 30%-Spanne anzuheben. Es sind üblicherweise ohnehin die verarbeiteten Kohlenhydrate, die die meisten Gewichtszunahmen verursacht.

Wenn du deine Gesamtzufuhr reduzierst und nur qualitative Quellen konsumiert, wirst du deinen Gewichtsverlust ankurbeln. Eine gute Verteilung, die du anstreben solltest, liegt bei 50% Protein, 30% Fett und 20% Kohlenhydrate. Für eine Ernährung mit 2.000 Kalorien ergäbe das 250g Protein, 67g Fett und 100g Kohlenhydrate.



## Flüssigkeiten

Das letzte fehlende Puzzleteil sind die Flüssigkeiten. Muskeln sind stark abhängig von Hydrierung. Sei nicht dumm und trinke Unmengen von Alkohol! Lass deine Muskeln gut aussehen und sich anfühlen, indem du stattdessen Wasser trinkst.

Ausufernde Mengen Alkohol senken den Testosteronspiegel, verlangsamen den Stoffwechsel und sorgen dafür, dass du Gewicht zulegst. Wasser dagegen sorgt für deine Hydrierung, spült Gifte aus deinem System und erhöht dein Energielevel. Trink reichliche Mengen über den Tag verteilt und besonders im Zusammenhang mit deinem Training.

Als Faustregel sind acht 250ml-Gläser Wasser pro Tag ein guter Maßstab.

Allerdings ist es das Beste, die Mengen zu erhöhen, wenn du intensive Trainingsrunden absolvierst – vor allem, falls du stark schwitzt. In diesem Fall setze dir zusätzliche 500ml vor dem Training und direkt nach dem Training als Ziel. Nimm auch während des Trainings immer mal wieder einen Schluck Wasser.

## Zusammenfassung

Wie fühlst du dich? Beginnen die Dinge Sinn zu machen? Sie sollten es. Du hast nun eine gute Vorstellung von deinem Startpunkt, deinem Training und deiner Ernährung. Aber kein Plan wäre vollständig ohne Informationen über Supplementierung. Daher wartet jetzt unserer Supplementierungs-Ratgeber auf dich.

Werde fit im  
Fitnessstudio.

Verliere Gewicht  
in der Küche



PhenQ