

Musterdiätplan

Muskelaufbau / Bodybuilding

4000 Kcal



© *Copyright by Holger Schumacher*

sportivo

DAS FITNESSCENTER 27442 Gnarrenburg Hindenburgstr.54 Telefon 04763 - 1700

www.sportivo-gnarrenburg.de

Energiebilanz und Sport

Möchtest du Muskelmasse aufbauen, dann spielt das Eiweiß eine wichtige Rolle. Bei Nicht-Sportlern liegt der Eiweißbedarf zwischen 0,8 - 1,0 g pro kg Körpergewicht, bei Leistungssportlern zwischen 1,2 - 1,8 g pro kg Körpergewicht und für den Muskelaufbau werden zwischen 1,5 - 2 g pro kg Körpergewicht benötigt. Ein weiterer Richtwert für den Muskelaufbau ist die Kalorienzufuhr (positive Energiebilanz), sie sollte 300 - 500 kcal über dem Gesamtumsatz liegen. Kontrolliere regelmäßig deine Fortschritte (ca. alle 4 - 6 Wochen)! Hierzu benötigst du nur eine Waage, ein Maßband und einen Spiegel. Sind die Fortschritte nicht zufriedenstellend, sollte man Kalorienzufuhr und Training neu anpassen. Durch sportliche Belastungen wird zusätzlich Muskulatur aktiviert (vermehrter Muskelfasereinsatz), und bei entsprechendem Training Muskulatur aufgebaut. Hierfür braucht es die nötige Energie. Isst du dauerhaft zu wenig oder zu unregelmäßig, kann dein Körper diese Aufgaben nicht bewältigen. Es kommt zu einer Notsituation, und es wird keine zusätzliche Muskulatur aktiviert oder aufgebaut - ein Grund, weshalb viele Trainingsprogramme nach kurzer Zeit scheitern. Iss ausreichend und am besten im richtigen Verhältnis: Kohlenhydrate - Fette - Eiweiß.

Persönlicher Energiebedarf

Der persönliche Energiebedarf ist von vielen Faktoren abhängig: so sind Körpergröße, Körpergewicht, Alter und Geschlecht für die Berechnung des Grundumsatzes entscheidend. Alle äußeren Faktoren (körperliche Belastungen): wie Arbeit, Freizeit, Garten, **Sport** stehen für den Arbeitsumsatz.

Damit du deinen persönlichen Energiebedarf einfach bestimmen kannst, haben wir unseren Sportivo Ernährungsratgeber Vital-Aktiv FOOD auf unsere Website zum Download Online gestellt.

Sportivo Ernährungssoftware jetzt auch als Download



Inklusive:

- Gewichts-Management
- Sport & Energieverbrauch
- Körperanalyse & Energieumsatz
- Nährwerttabelle
- Kalorienrechner / Auswertung

<http://www.sportivo-gnarrenburg.de/download.html>

Dieser Diätplan ist für fortgeschrittene Bodybuilder mit einem Körpergewicht von 90 – 100 Kilogramm geeignet, die intensives Muskelaufbautraining betreiben (4-6 mal in der Woche). Der Musterdiätplan soll dir den Einstieg in eine bedarfsgerechte Ernährung erleichtern. Er ist auf sieben Tage ausgelegt und kann beliebig oft wiederholt werden. Den Musterdiätplan haben wir mit dem Sportivo Ernährungsratgeber Vital-Aktiv FOOD erstellt. Möchtest du einzelne Lebensmittel austauschen, nutze den Programmteil „Kalorienrechner“. Hier findest du eine Nährwerttabelle, mit der du dir einen entsprechenden Ersatz suchen kannst. Im Programmteil „Kalorienrechner“ kannst du außerdem eigene Lebensmittel erfassen, deine Ernährung auswerten oder planen.

4000 Kcal - esse ich doch locker!

Auswertung Tag									
Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010180WM	13.04.2019	1.Mahlzeit	Energy Drink	500	225	960	0	0	55
010180WM	13.04.2019	1.Mahlzeit	Cornflakes mit Zucker/Ho	100	353	1479	6	0	79
010180WM	13.04.2019	2.Mahlzeit	Marsriegel (51g)	51	228	957	2	8	36
010180WM	13.04.2019	2.Mahlzeit	Energy Drink	500	225	960	0	0	55
010180WM	13.04.2019	3.Mahlzeit	Pizza mit Salami	350	1078	4512	37	61	94
010180WM	13.04.2019	4.Mahlzeit	Kuchen	200	752	3152	12	30	109
010180WM	13.04.2019	5.Mahlzeit	Mortadella	60	185	775	7	18	0
010180WM	13.04.2019	5.Mahlzeit	Salami	60	216	904	12	18	1
010180WM	13.04.2019	5.Mahlzeit	Butter	20	148	620	0	17	0
010180WM	13.04.2019	5.Mahlzeit	Weißbrot	90	212	886	6	1	43
010180WM	13.04.2019	6.Mahlzeit	Sahnemilchschokolade	150	738	3092	8	37	93
sportivo DAS FITNESSCENTER Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700					Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
					4360	18297	90	190	565
					Nährstoffe in %		8,3	39,7	52,0

Glaube ich dir - doch diese Tagesauswertung baut keine Muskulatur auf, sondern lediglich den Körperfettanteil. Der Eiweißanteil ist deutlich zu niedrig, der Fettanteil viel zu hoch, und die Kohlenhydrate beinhalten ca. 350g Zucker = 1434 wertlose Kcal, die den Insulinspiegel negativ beeinflussen und in erster Linie die Fettzellen mit Energie versorgen.

Eine bedarfsgerechte Nährstoffverteilung sieht in etwa so aus:

- **Ca. 20% Eiweiß, 28% Fett und 52% Kohlenhydrate***
*(hochwertige naturbelassene Kohlenhydrate aus Vollkorn, Reis, Nudeln, Kartoffeln)

Dann ist eine tägliche Nahrungsaufnahme von 4000 Kcal schon eine Herausforderung, und Zusatznährstoffe wie Protein (Eiweiß) und komplexe Kohlenhydrate machen Sinn.

Bevor es losgeht mit der Diät, noch ein paar klärende Worte.

Was ist eigentlich eine Diät? Das Wort Diät kommt aus dem altgriechischen und bedeutet Lebensführung / Lebensweise. Wenn wir es auf unsere Ernährung beziehen, bedeutet es, dass wir uns entsprechend unserer Lebensweise ernähren sollten. Diese Diät ist also für Personen geeignet, zu deren Lebensweise intensives Training gehört und die auch einen entsprechenden Nährstoffbedarf haben (ergibt sich aus Körpergewicht und Aktivitäten), wie zum Beispiel: Bodybuilder, Gewichtheber, Kraftdreikämpfer aber auch Triathleten, Radsportler u.s.w.. Nicht-Sportler brauchen definitiv keine 4000 Kcal.

Zum Thema Diät/ Ernährung gibt es fast täglich neue Erkenntnisse und Ratschläge:

Low Fat, Low Carb, Intervall Fasten, nach 18:00 Uhr nichts mehr essen und so weiter, und so weiter.

Die meisten Diät-Empfehlungen betreffen das Thema Abnehmen, wir wollen aber **Muskulatur aufbauen**. So spielen die Kohlenhydrate für intensive Krafttrainingsleistungen (Voraussetzung für den Muskelaufbau) als schneller Energielieferant eine wichtige Rolle. Bei einer Low Carb-Ernährung müssen Ketonkörper die Muskulatur mit Energie versorgen, eine Fett/Eiweiß – Stoffwechsellage (Hungerstoffwechsel), die dem Körper hilft bei einer Hungersnot zu überleben. Nicht unbedingt die beste Voraussetzung für intensives Krafttraining und den damit verbundenen Muskelaufbau. Deshalb setzt diese Diät auf ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett zur optimalen Versorgung der Muskulatur mit Energie und Eiweiß.

Auch viele Ernährungstipps zu den Essenszeiten sind für unser Trainingsziel wenig hilfreich. Schauen wir einmal auf die Lebensweise eines arbeitenden Amateursportlers: Nach 8 Stunden Arbeit und 1 - 2 Stunden für den Arbeitsweg, folgt um 18:00 Uhr ein 2-stündiges Training. Durch das Training sind die Glykogenspeicher der Muskulatur runtergefahren und Eiweiß (Aminosäuren) am Muskel abgebaut worden. Jetzt nichts zu essen (selbst wenn es schon nach 20:00 Uhr ist), würde die Regeneration und den Muskelaufbau verzögern, behindern oder gar verhindern. Die Regenerations-/Aufbauphase nach einem intensiven Krafttraining dauert 48 und mehr Stunden, beginnt aber gleich nach dem Training. Daher ist es zweckmäßig, die Muskulatur auch nach dem Training optimal zu versorgen, also zu essen. Da auch Schlaf zur Regeneration (besonders die Tiefschlafphase) gehört, macht es keinen Sinn, diese zu unterbrechen um zu essen, dafür ist das erste Frühstück (zeitnah nach dem Aufstehen ca. 30 Minuten) eine sehr wichtige Mahlzeit, denn über Nacht wurde die letzte Mahlzeit vollständig verarbeitet und der Blutzuckerwert ist niedrig. Es wird Energie für den Tag und zur weiteren Regeneration benötigt, außerdem Eiweiß (Protein) zum Muskelaufbau. Jede Mahlzeit (wenn nicht sehr fetthaltig) ist nach 3-4 Stunden verdaut, deshalb solltest du auch in diesem Rhythmus essen, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten, und so kommen wir auf ca. 6 Mahlzeiten (je nach Schlafzeit) am Tag.

Als fortgeschrittener Sportler/ Bodybuilder solltest du unterschiedliche Trainingsphasen-/ Intensitäten (Trainingsperioden) einhalten, und genauso verhält es sich mit der Nährstoffaufnahme. Ein weniger intensives Training braucht auch weniger Kcal, denn sonst profitieren nicht Muskulatur, sondern Fettzellen.

Auswertung Tag 1 (Montag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	13.05.2019	1.Mahlzeit	Cornflakes	80	284	1190	6	0	63
010180WM	13.05.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	400	188	780	14	6	20
010180WM	13.05.2019	1.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	60	237	991	14	1	41
010180WM	13.05.2019	2.Mahlzeit	Vollkornbrot	135	254	1061	9	1	51
010180WM	13.05.2019	2.Mahlzeit	Butter	15	111	465	0	12	0
010180WM	13.05.2019	2.Mahlzeit	Pute Brust	100	107	446	24	1	0
010180WM	13.05.2019	2.Mahlzeit	Tomaten	80	14	58	1	0	2
010180WM	13.05.2019	3.Mahlzeit	Banane	200	190	796	2	0	43
010180WM	13.05.2019	3.Mahlzeit	Eiweißriegel (Frey Nutriti	50	164	684	28	4	8
010180WM	13.05.2019	4.Mahlzeit	Gewürzgurken Sauerkons	60	7	30	0	0	1
010180WM	13.05.2019	4.Mahlzeit	Reis halbpoliert	80	280	1173	6	1	61
010180WM	13.05.2019	4.Mahlzeit	Thunfisch in Wasser	185	205	860	47	2	0
010180WM	13.05.2019	5.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	60	237	991	14	1	41
010180WM	13.05.2019	5.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	13.05.2019	5.Mahlzeit	Studentenfutter mit Erdn	50	242	1012	8	17	15
010180WM	13.05.2019	6.Mahlzeit	Malto 95 (Frey Nutrition)	100	390	1630	0	0	95
010180WM	13.05.2019	6.Mahlzeit	Whey Eiweiß (Frey Nutrit	30	117	490	25	1	2
010180WM	13.05.2019	7.Mahlzeit	Kartoffeln geschält	400	284	1192	8	0	59
010180WM	13.05.2019	7.Mahlzeit	Eier	240	370	1550	31	27	2
010180WM	13.05.2019	7.Mahlzeit	Kokosöl	12	106	444	0	12	0

sportivo DAS FITNESSCENTER Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700	Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
	3928	16428	247	90	519
	Nährstoffe in %			25,5	21,0

- 1.Mahlzeit / Frühstück: Cornflakes mit Milch u. MegaGaindrink (Kohlenhydrate-/Eiweißdrink)
- 2.Mahlzeit / Zweites Frühstück: 3 Brote mit Pute
- 3.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Banane u. Eiweißriegel
- 4.Mahlzeit / Mittagessen: Reissalat mit Thunfisch und Gewürzgurke
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Mega Gain Drink, Studentenfutter (Nüsse u. Trockenfrüchte)
- 6.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit nach dem Training: Malto-/Whey Drink
- 7.Mahlzeit / Abendessen: Bratkartoffeln mit Ei (Kokosöl zum Braten)

Auswertung Tag 2 (Dienstag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010180WM	14.05.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	500	235	975	17	8	24
010180WM	14.05.2019	1.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010180WM	14.05.2019	1.Mahlzeit	Quark Magerstufe	250	188	788	34	0	10
010180WM	14.05.2019	1.Mahlzeit	Haferflocken	100	354	1479	12	8	58
010180WM	14.05.2019	2.Mahlzeit	Müsli mit Früchten & Nüs	200	788	3310	14	24	122
010180WM	14.05.2019	2.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	14.05.2019	3.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	14.05.2019	3.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	80	316	1321	18	2	55
010180WM	14.05.2019	4.Mahlzeit	Pute Brust	200	214	892	48	2	0
010180WM	14.05.2019	4.Mahlzeit	Vollkornnudeln	250	858	3588	38	8	160
010180WM	14.05.2019	5.Mahlzeit	Banane	200	190	796	2	0	43
010180WM	14.05.2019	6.Mahlzeit	Schwein Lachsschinken	90	104	438	16	4	1
010180WM	14.05.2019	6.Mahlzeit	Quark Magerstufe	250	188	788	34	0	10
010180WM	14.05.2019	6.Mahlzeit	Mandarine	60	30	126	0	0	6
010180WM	14.05.2019	6.Mahlzeit	Vollkornbrot	90	169	707	6	1	34
010180WM	14.05.2019	6.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0

sportivo

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal: KJ: Eiweiß: Fett: Kohlenhy

4132 17285 261 73 585

Nährstoffe in % 25,8 16,4 57,8

- 1.Mahlzeit / Frühstück: Haferflocken, Magerquark, Milch u. Banane im Mixer verrühren, eventuell mit Honig verfeinern.
- 2.Mahlzeit / Zweites Frühstück: Müsli mit Milch
- 3.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Mega Gain Shake (Kohlenhydrate & Eiweiß)
- 4.Mahlzeit / Mittagessen: Vollkornnudeln mit Putenbrust
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Banane
- 6.Mahlzeit / Abendessen: 2 Brote mit Lachsschinken, Magerquark mit Mandarinen

Auswertung Tag 3 (Mittwoch)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010180WM	15.05.2019	1.Mahlzeit	Mehrkornvollkornbrot	135	271	1138	9	2	54
010180WM	15.05.2019	1.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	15.05.2019	1.Mahlzeit	Eier	300	462	1938	39	34	2
010180WM	15.05.2019	2.Mahlzeit	Quark Magerstufe	250	188	788	34	0	10
010180WM	15.05.2019	2.Mahlzeit	Haferflocken	100	354	1479	12	8	58
010180WM	15.05.2019	2.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	200	94	390	7	3	10
010180WM	15.05.2019	3.Mahlzeit	Maiswaffeln	100	388	1647	7	1	86
010180WM	15.05.2019	4.Mahlzeit	Tofu	200	248	1034	28	14	3
010180WM	15.05.2019	4.Mahlzeit	Reis halbpoliert	80	280	1173	6	1	61
010180WM	15.05.2019	4.Mahlzeit	Mais (aus der Dose)	150	126	528	4	2	30
010180WM	15.05.2019	5.Mahlzeit	Banane	200	190	796	2	0	43
010180WM	15.05.2019	6.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	80	316	1321	18	2	55
010180WM	15.05.2019	6.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	15.05.2019	7.Mahlzeit	Tomatenketchup	40	44	184	1	0	10
010180WM	15.05.2019	7.Mahlzeit	Vollkornnudeln	200	686	2870	30	6	128
010180WM	15.05.2019	7.Mahlzeit	Brathähnchen Brustfilet	200	204	852	47	1	0
010180WM	15.05.2019	7.Mahlzeit	Kokosöl	8	71	296	0	8	0

sportivo
DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
4137	17329	254	94	565

Nährstoffe in % 24,6 20,7 54,7

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 3 Scheiben Brot mit Eier-Omelett oder Rührei (5 Stück)
- 2.Mahlzeit / Zweites Frühstück: Haferflocken mit Milch und ein Magerquark
- 3.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Maiswaffeln
- 4.Mahlzeit / Mittagessen: Reissalat mit Tofu und Mais
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: 1 Banane
- 6.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Eiweiß-/ Kohlenhydrate- Drink
- 7.Mahlzeit / Abendessen: Vollkornnudeln mit Hähnchenbrust (Kokosöl zum Braten)

Auswertung Tag 4 (Donnerstag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
010180WM	16.05.2019	1.Mahlzeit	Müsli mit Früchten & Nüs	200	788	3310	14	24	122
010180WM	16.05.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	16.05.2019	1.Mahlzeit	Whey Eiweiß (Frey Nutrit	30	117	490	25	1	2
010180WM	16.05.2019	2.Mahlzeit	Vollkornbrötchen	135	300	1253	11	2	58
010180WM	16.05.2019	2.Mahlzeit	Eier	120	185	775	15	13	1
010180WM	16.05.2019	2.Mahlzeit	Butter	15	111	465	0	12	0
010180WM	16.05.2019	2.Mahlzeit	Gekochter Schinken	60	80	320	14	2	0
010180WM	16.05.2019	3.Mahlzeit	Banane	150	142	597	2	0	32
010180WM	16.05.2019	3.Mahlzeit	Quark Magerstufe	250	188	788	34	0	10
010180WM	16.05.2019	4.Mahlzeit	Butter	15	111	465	0	12	0
010180WM	16.05.2019	4.Mahlzeit	Roggenvollkornbrot	135	254	1061	9	1	51
010180WM	16.05.2019	4.Mahlzeit	Fischfilet in Tomatensauc	250	175	730	23	6	7
010180WM	16.05.2019	5.Mahlzeit	Maiswaffeln	100	388	1647	7	1	86
010180WM	16.05.2019	6.Mahlzeit	Whey Eiweiß (Frey Nutrit	30	117	490	25	1	2
010180WM	16.05.2019	6.Mahlzeit	Malto 95 (Frey Nutrition)	80	312	1304	0	0	76
010180WM	16.05.2019	7.Mahlzeit	Reis halbpoliert	60	210	880	4	1	46
010180WM	16.05.2019	7.Mahlzeit	Pute Brust	200	214	892	48	2	0
010180WM	16.05.2019	7.Mahlzeit	Broccoli	300	78	330	10	1	8
010180WM	16.05.2019	7.Mahlzeit	Kokosöl	7	62	259	0	7	0

sportivo

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
3973	16641	251	90	516

Nährstoffe in %	25,8	21,0	53,1
-----------------	------	------	------

- 1.Mahlzeit / 1. Frühstück: Whey Eiweiß und Müsli
- 2.Mahlzeit / 2. Frühstück: 3 Brötchen mit Ei und Schinken
- 3.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Mager Quark mit Banane
- 4.Mahlzeit / Mittagessen: 3 Brötchen, dazu Dose Fischfilet
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Maiswaffeln
- 6.Mahlzeit / Nach dem Training: Whey Eiweiß mit Malto
- 7.Mahlzeit / Abendessen: Putenbrust mit Reis und Broccoli

Auswertung Tag 5 (Freitag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	17.05.2019	1.Mahlzeit	Müsli	100	351	1471	10	7	60
010180WM	17.05.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	150	70	292	5	2	7
010180WM	17.05.2019	1.Mahlzeit	Orangensaft ungezuckert	200	90	384	2	0	40
010180WM	17.05.2019	1.Mahlzeit	Leinöl	12	99	408	0	11	0
010180WM	17.05.2019	1.Mahlzeit	Joghurt teilentrahmt	200	92	386	7	3	8
010180WM	17.05.2019	2.Mahlzeit	Pancakes von Frey (Pfann	100	319	1333	40	2	35
010180WM	17.05.2019	2.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 3,5% F	250	160	668	8	9	12
010180WM	17.05.2019	3.Mahlzeit	Trockenpflaumen	200	440	1842	5	1	105
010180WM	17.05.2019	3.Mahlzeit	Banane	200	190	796	2	0	43
010180WM	17.05.2019	4.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	17.05.2019	4.Mahlzeit	Tatar (Schabefleisch)	300	339	1425	64	9	0
010180WM	17.05.2019	4.Mahlzeit	Kokosöl	8	71	296	0	8	0
010180WM	17.05.2019	4.Mahlzeit	Curryketchup	40	44	184	1	0	10
010180WM	17.05.2019	4.Mahlzeit	Mehrkornbrötchen	100	231	966	6	1	48
010180WM	17.05.2019	5.Mahlzeit	Maiswaffeln	100	388	1647	7	1	86
010180WM	17.05.2019	6.Mahlzeit	Whey Eiweiß (Frey Nutrit	30	117	490	25	1	2
010180WM	17.05.2019	6.Mahlzeit	Malto 95 (Frey Nutrition)	80	312	1304	0	0	76
010180WM	17.05.2019	7.Mahlzeit	Kräuterquark 40% Fett	50	70	291	4	5	2
010180WM	17.05.2019	7.Mahlzeit	Süßkartoffel	250	278	1165	4	2	60
010180WM	17.05.2019	7.Mahlzeit	Pute Brust	200	214	892	48	2	0

sportivo

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal: - KJ: Eiweiß: Fett: Kohlenhy

3949 16550 238 72 594

Nährstoffe in %

23,9 16,4 59,7

- 1.Mahlzeit / 1 Frühstück: Müsli, Joghurt, Leinöl und ein Glas Orangensaft
- 2.Mahlzeit / 2 Frühstück: Pancakes (Pfannkuchen)
- 3.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Trockenobst und Banane
- 4.Mahlzeit / Mittessen: Tatar-Burger mit Zwiebeln anbraten, auf 2 Brötchen mit Ketchup servieren (Kokosöl zum Braten)
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Maiswaffeln
- 6.Mahlzeit / Nach dem Training: Whey Eiweiß mit Malto
- 7.Mahlzeit / Abendessen: Putenbrust mit Süßkartoffel und Kräuterquark

Auswertung Tag 6 (Samstag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	18.05.2019	1.Mahlzeit	Roggenbrötchen	100	223	933	6	1	46
010180WM	18.05.2019	1.Mahlzeit	Butter	15	111	465	0	12	0
010180WM	18.05.2019	1.Mahlzeit	Eier	120	185	775	15	13	1
010180WM	18.05.2019	1.Mahlzeit	Edamer Käse 45% Fett i.d	30	106	445	7	8	0
010180WM	18.05.2019	1.Mahlzeit	Mettwurst schnittfest	30	110	461	4	10	0
010180WM	18.05.2019	1.Mahlzeit	Mehrkornbrötchen	100	231	966	6	1	48
010180WM	18.05.2019	2.Mahlzeit	Quark Magerstufe	250	188	788	34	0	10
010180WM	18.05.2019	2.Mahlzeit	Kakaopulver	20	68	287	4	5	2
010180WM	18.05.2019	3.Mahlzeit	Gemüsezwiebel	50	14	58	1	0	2
010180WM	18.05.2019	3.Mahlzeit	Thunfisch in Wasser	185	205	860	47	2	0
010180WM	18.05.2019	3.Mahlzeit	Pizza Margharita	250	540	2258	22	17	75
010180WM	18.05.2019	4.Mahlzeit	Mega Gain (Frey Nutritio	60	237	991	14	1	41
010180WM	18.05.2019	4.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	300	141	585	10	4	15
010180WM	18.05.2019	4.Mahlzeit	Banane	200	190	796	2	0	43
010180WM	18.05.2019	5.Mahlzeit	Whey Eiweiß (Frey Nutrit	30	117	490	25	1	2
010180WM	18.05.2019	5.Mahlzeit	Malto 95 (Frey Nutrition)	80	312	1304	0	0	76
010180WM	18.05.2019	6.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	18.05.2019	6.Mahlzeit	Chester Käse 30% Fett i.d	30	88	370	10	5	0
010180WM	18.05.2019	6.Mahlzeit	Gekochter Schinken	50	66	266	12	2	0
010180WM	18.05.2019	6.Mahlzeit	Tomaten	100	17	73	1	0	3
010180WM	18.05.2019	6.Mahlzeit	Weizenvollkornbrot	135	286	1200	10	2	56
010180WM	18.05.2019	6.Mahlzeit	Geflügelmortadella	30	52	218	6	3	0
010180WM	18.05.2019	7.Mahlzeit	Popcorn naturelle	100	368	1541	13	5	68

sportivo
DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal:	KJ:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhy
3929	16440	249	100	488

Nährstoffe in %	25,8	23,5	50,6
-----------------	------	------	------

- 1.Mahlzeit / Frühstück: 3 Brötchen mit Ei, Käse und Wurst
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Magerquark mit Kakao
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Thunfisch Pizza
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Mega Gain und eine Banane
- 5.Mahlzeit / Nach dem Training: Whey Eiweiß mit Malto
- 6.Mahlzeit / Abendessen: 3 Scheiben Brot mit Käse und Wurst
- 7.Mahlzeit / Fernsehen-Snack: Popcorn

Auswertung Tag 7 (Sonntag)

Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten	Lebensmittel	Menge g / ml	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlen- hydrate
010180WM	19.05.2019	1.Mahlzeit	Obstmischung	300	258	1080	2	1	59
010180WM	19.05.2019	1.Mahlzeit	Cornflakes mit Zucker/Ho	100	353	1479	6	0	79
010180WM	19.05.2019	1.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	200	94	390	7	3	10
010180WM	19.05.2019	1.Mahlzeit	Quark Magerstufe	250	188	788	34	0	10
010180WM	19.05.2019	2.Mahlzeit	Banane	200	190	796	2	0	43
010180WM	19.05.2019	3.Mahlzeit	Butter	30	222	930	0	25	0
010180WM	19.05.2019	3.Mahlzeit	Kartoffeln geschält	400	284	1192	8	0	59
010180WM	19.05.2019	3.Mahlzeit	Spargel frisch	500	90	370	10	0	10
010180WM	19.05.2019	3.Mahlzeit	Geräucherter Schinken (S	200	224	938	38	10	0
010180WM	19.05.2019	4.Mahlzeit	Käsesahnetorte	160	334	1398	9	10	50
010180WM	19.05.2019	4.Mahlzeit	Qurakkuchen	160	352	1474	11	27	61
010180WM	19.05.2019	5.Mahlzeit	Protein 96 (Frey Nutritio	30	117	489	27	0	1
010180WM	19.05.2019	5.Mahlzeit	Kuhmilch H-Milch 1,5% F	400	188	780	14	6	20
010180WM	19.05.2019	6.Mahlzeit	Roggentoastbrot	120	296	1242	9	4	55
010180WM	19.05.2019	6.Mahlzeit	Butter	10	74	310	0	8	0
010180WM	19.05.2019	6.Mahlzeit	Tomaten	150	26	110	2	0	4
010180WM	19.05.2019	6.Mahlzeit	Eier	240	370	1550	31	27	2
010180WM	19.05.2019	7.Mahlzeit	Colagetränke (coffeinhalt	300	183	762	10	0	32
010180WM	19.05.2019	7.Mahlzeit	Popcorn naturelle	50	184	770	6	2	34

sportivo

DAS FITNESSCENTER

Hindenburgstr.54 27442 Gnarrenburg Telefon 04763-1700

Kcal: KJ: Eiweiß: Fett: Kohlenhy

4027 16848 226 123 529

Nährstoffe in % 21,9 27,0 51,2

- 1.Mahlzeit / Frühstück: Cornflakes mit Milch und Magerquark mit Obst
- 2.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Banane
- 3.Mahlzeit / Mittagessen: Spargel mit Schinken, Kartoffeln, ausgelassene Butter
- 4.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Kuchen
- 5.Mahlzeit / Zwischenmahlzeit: Eiweiß-Shake
- 6.Mahlzeit / Abendessen: 4 Toast mit Tomate und Spiegelei
- 7.Mahlzeit / Fernsehen-Snack: Popcorn und Cola

Auswertung Woche / 7 Tage								19.05.2019
Kunden-Nr	Datum	Mahlzeiten pro Tag	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	
010180WM	19.05.2019	7	4027	16848	226	123	529	
010180WM	18.05.2019	7	3929	16440	249	100	488	
010180WM	17.05.2019	7	3949	16550	238	72	594	
010180WM	16.05.2019	7	3973	16641	251	90	516	
010180WM	15.05.2019	7	4137	17329	254	94	565	
010180WM	14.05.2019	6	4132	17285	261	73	585	
010180WM	13.05.2019	7	3928	16428	247	90	519	
Durchschnitt pro Tag:			Kcal: 4010,7	KJ: 16788,7	Eiweiß: 246,6	Fett: 91,7	Kohlenhy 542,3	
Nährstoffe in %					24,7	20,9	54,4	

Alle Werte liegen im Toleranzbereich, die Wochen-Übersicht zeigt eine Verschiebung der Nährstoffbilanz zu den Planvorgaben. Der Eiweißanteil ist 5% höher ausgefallen, was aber bei regelmäßigem Training eher ein Vorteil ist (die Muskulatur wird gut versorgt), der Fettanteil ist dafür 7% tiefer ausgefallen, ist aber noch hoch genug um keine Mangelsituation hervorzurufen.

Ja, du hast richtig gelesen: Ein ausgewogener Ernährungsplan sollte auch eine ausreichende Fett-Aufnahme gewährleisten, da der Körper auch bestimmte Fette benötigt.

Mit dem Ernährungsratgeber Vital-Aktiv FOOD kannst du deinen Energiebedarf individuell bestimmen und deine Ernährung auswerten. Dein Vorteil: du bist nicht an die Lebensmittel in unserem Musterdiätplan gebunden sondern kannst essen, was dir schmeckt. Solange du auf die Kcal achtest und nicht zu sehr von der Nährstoff-Zusammensetzung abweichst, ist alles erlaubt. Der Musterdiätplan soll dir den Einstieg in eine sportgerechte Ernährung aufzeigen und erleichtern.

Bei meinen Beispielen von Montag – Freitag gehe ich davon aus, dass man alle Mahlzeiten auch kalt auf der Arbeit essen kann. Samstag und Sonntag ist die Nährstoffauswahl nicht ganz so streng, die Nährstoffverteilung passt zwar noch, aber der Zuckergehalt ist höher als in der Woche.

Soßen: Wir haben im Musterdiätplan keine Soßen angegeben, da die Geschmäcker hier sehr unterschiedlich sind. Auf jeden Fall ist bei Soßen Vorsicht geboten, klassische Soßen haben oft zu viel Fett, fettreduzierte Fertigsoßen enthalten oft zu viel Zucker. Alternativ finden sich im Internet: Soßen-Rezepte auf Kräuter- und Gewürzbasis.

Getränke: Wasser und Tee sind hier die erste Wahl. Zuckerhaltige Getränke wie Cola, aber auch Smoothies, sollten die absolute Ausnahme sein, da hier der Energiegehalt sehr hoch, aber der Sättigungsgrad sehr gering ist. Willst du nicht gänzlich darauf verzichten, so solltest du kalorienreiche Getränke in deine Planung mit einbeziehen.

Alkohol hat nicht nur sehr viele Kalorien, sondern behindert auch die Leber im Energiestoffwechsel, was sich mit keinem Diät-Ziel verträgt.

Vitamine & Mineralstoffe: Hole sie dir am besten über Obst, Gemüse und Salat. Der Kaloriengehalt von Obst ist durch den enthaltenen Fruchtzucker relativ hoch und sollte bei Nahrungsaufnahme auf jeden Fall berücksichtigt werden. Salat und Gemüse haben dagegen nur wenige Kalorien, liefern dir aber alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb empfehle ich dir auch täglich Gemüse und Salat zu essen, denn ohne Mineralstoffe ist keine Muskelanspannung und Entspannung möglich. Optimales Training hast du nur bei einer optimalen Versorgung der Muskulatur mit Energie, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.

Da Salat und Gemüse nur wenige Kalorien aufweisen, lohnt es sich kaum, diese bei der Nährstoffplanung-/ Berechnung zu berücksichtigen. Anders sieht es mit den Dressings aus, hier sollte man schon genau hinschauen, denn hier gilt das gleiche wie bei Soßen.

Es gibt aber auch kalorien-/kohlenhydratreiches Gemüse. Hierzu zählen: dicke Bohnen, Erbsen, Mais und Rote Bete (Rübe), dies musst du bei deiner Ernährungsplanung-/ Berechnung berücksichtigen.



Du kennst das Sportivo noch nicht?
Dann komm zum Probetraining!

10 Tage
Gratis-
Training

ICH MÖCHTE DAS SPORTIVO KENNENLERNEN

Vorname: _____

Nachname: _____

Wohnort: _____

Straße: _____

Unsere Leistungen:

✓ Fitnessstraining

✓ Tri-dent®

✓ Kurse

✓ Krafttraining

✓ Funktionelles Training

✓ Extrafit

✓ Kostenloses WLAN

✓ Sauna

sportivo

www.sportivo-gnarrenburg.de

27442 Gnarrenburg Hindenburgstr.54 Tel.04763/1700

SPORTIVO
DAS FITNESSCENTER