

## Intervall-Fasten.net - Ernährungsplanerstellung für maximalen Muskelaufbau

- **Schritt 1:** Kalorienbedarf berechnen
- **Schritt 2:** Mahlzeitenstrategie planen
- **Schritt 3:** Rezepte und Mahlzeiten sammeln
- **Schritt 4:** Nahrungsergänzungen planen (optional)
- **Schritt 5:** Erfolge kontrollieren

5 empfehlenswerte Lebensmittel mit viel Eiweiß	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tofu</li><li>- Kichererbsen</li><li>- Lachs</li><li>- Kidneybohnen</li><li>- Lupinensamen</li></ul>
5 empfehlenswerte Lebensmittel mit gesunden Kohlenhydraten	<ul style="list-style-type: none"><li>- Haferflocken</li><li>- Dinkelnudeln</li><li>- Vollkornreis</li><li>- Süßkartoffeln</li><li>- Quinoa</li></ul>
5 empfehlenswerte Lebensmittel mit guten Fetten	<ul style="list-style-type: none"><li>- Walnüsse</li><li>- Olivenöl</li><li>- Avocado</li><li>- Sonnenblumenkerne</li><li>- Hanföl</li></ul>

### Beispieltag:

Morgens	Omelette aus zwei Eiern mit Gemüse und einer Hand voll Beeren
Snack	eine Banane
Mittags	200 Gramm Lachs mit gedünstetem Gemüse und Süßkartoffeln
Snack	eine Hand voll Walnüsse
Abends	zwei Scheiben Vollkornbrot mit Avocado, dazu 50 Gramm Haferflocken mit Mandelmilch und Heidelbeeren

## **Intervall-Fasten.net** - Ernährungsplanerstellung für maximalen Muskelaufbau

### **Weiterführende Links:**

- [Ernährung Muskelaufbau \(inkl. Kalorienrechner\)](#)
- [Höhe des Eiweißbedarfs](#)
- [Krafttraining ohne Geräte](#)
- [viele weitere Infos auf Intervall-Fasten.net](#)