



7-Tage High-Protein Ernährungsplan – Muskelaufbau & Krafttraining

7-Tage-Essensplan (je mind. 130 g Protein)

Tag 1

- Frühstück: Rührei mit Haferflocken und Beeren (35 g Protein | 35 g KH | 20 g Fett)
- Pre-Workout: Banane + Whey Shake (25 g Protein | 30 g KH | 2 g Fett)
- Mittagessen: Hähnchenbrust mit Reis & Brokkoli (45 g Protein | 40 g KH | 10 g Fett)
- Post-Workout: Magerquark mit Beeren & Nüssen (30 g Protein | 15 g KH | 10 g Fett)

Tag 2

- Frühstück: Skyr mit Apfel & Haferflocken (35 g Protein | 30 g KH | 5 g Fett)
- Pre-Workout: Reiswaffeln mit Mandelmus (10 g Protein | 25 g KH | 8 g Fett)
- Mittagessen: Puten-Gemüse-Pfanne mit Quinoa (40 g Protein | 40 g KH | 10 g Fett)
- Post-Workout: Proteinshake mit Banane (30 g Protein | 30 g KH | 2 g Fett)

Tag 3

- Frühstück: Vollkornbrot mit Hüttenkäse & Ei (35 g Protein | 35 g KH | 15 g Fett)
- Pre-Workout: Datteln & Mandeln (10 g Protein | 25 g KH | 8 g Fett)
- Mittagessen: Linsencurry mit Reis (35 g Protein | 45 g KH | 12 g Fett)
- Post-Workout: Quark mit Beeren & Chiasamen (30 g Protein | 15 g KH | 8 g Fett)

Tag 4

- Frühstück: Proteinpfannkuchen mit Beeren (35 g Protein | 30 g KH | 10 g Fett)
- Pre-Workout: Banane (1 g Protein | 30 g KH | 0 g Fett)
- Mittagessen: Thunfischsalat mit Vollkornbrot (40 g Protein | 35 g KH | 10 g Fett)
- Post-Workout: Whey Shake (30 g Protein | 5 g KH | 2 g Fett)

Tag 5

- Frühstück: Haferflocken mit Whey & Banane (35 g Protein | 35 g KH | 8 g Fett)

- Pre-Workout: Proteinriegel (selbstgemacht) (20 g Protein | 25 g KH | 8 g Fett)
- Mittagessen: Rindergeschnetzeltes mit Süßkartoffel (40 g Protein | 45 g KH | 12 g Fett)
- Post-Workout: Hüttenkäse mit Tomaten (30 g Protein | 10 g KH | 6 g Fett)

Tag 6

- Frühstück: Eierspeise mit Spinat (35 g Protein | 15 g KH | 15 g Fett)
- Pre-Workout: Reiswaffeln mit Honig (5 g Protein | 30 g KH | 1 g Fett)
- Mittagessen: Linsen-Bulgur-Bowl (35 g Protein | 45 g KH | 12 g Fett)
- Post-Workout: Quark mit Obst (30 g Protein | 20 g KH | 5 g Fett)

Tag 7

- Frühstück: Tofu-Rührei mit Paprika (30 g Protein | 20 g KH | 12 g Fett)
- Pre-Workout: Datteln & Whey Shake (25 g Protein | 25 g KH | 2 g Fett)
- Mittagessen: Hähnchencurry mit Reis (40 g Protein | 45 g KH | 10 g Fett)
- Post-Workout: Skyr mit Banane (30 g Protein | 20 g KH | 3 g Fett)

Ausführliche Rezepte

Rührei mit Haferflocken und Beeren

- 3 Eier verquirlen, mit Salz würzen und in Pfanne stocken lassen.
- 50 g Haferflocken mit 150 ml Milch kochen, 1 Handvoll Beeren unterheben.

Banane + Whey Shake

- 1 Banane essen, 30 g Whey Protein mit Wasser shaken.

Hähnchenbrust mit Reis & Brokkoli

- 150 g Hähnchenbrust anbraten.
- 60 g Reis kochen, 200 g Brokkoli dämpfen.
- Mit Gewürzen servieren.

Magerquark mit Beeren & Nüssen

- 250 g Magerquark mit Beeren und 1 TL Nüssen verrühren.

Skyr mit Apfel & Haferflocken

- 250 g Skyr mit 1 kleingeschnittenen Apfel und 30 g Haferflocken vermengen.

Reiswaffeln mit Mandelmus

- 2 Reiswaffeln mit 1 TL Mandelmus bestreichen.

Puten-Gemüse-Pfanne mit Quinoa

- 150 g Putenstreifen anbraten, mit Paprika, Zucchini und 80 g Quinoa servieren.

Proteinshake mit Banane

- 30 g Proteinpulver mit 1 Banane und Wasser mixen.

Vollkornbrot mit Hüttenkäse & Ei

- 2 Scheiben Vollkornbrot mit 100 g Hüttenkäse bestreichen, 1 gekochtes Ei dazu.

Datteln & Mandeln

- 3 Datteln mit 10 g Mandeln essen.

Linsencurry mit Reis

- 100 g Linsen mit Zwiebel, Tomaten, Gewürzen und Kokosmilch köcheln.
- Mit 50 g Reis servieren.

Quark mit Beeren & Chiasamen

- 250 g Magerquark mit Beeren und 1 TL Chiasamen verrühren.

Proteinpfannkuchen mit Beeren

- 2 Eier, 30 g Proteinpulver, 1 EL Haferflocken, Wasser mischen, ausbacken.
- Mit Beeren servieren.

Banane

- 1 Banane essen.

Thunfischsalat mit Vollkornbrot

- 1 Dose Thunfisch, Tomate, Gurke, Mais mit Essig & Öl mischen.
- Mit 1 Scheibe Vollkornbrot servieren.

Whey Shake

- 30 g Proteinpulver mit Wasser shaken.

Haferflocken mit Whey & Banane

- 50 g Haferflocken mit Wasser & 30 g Whey verrühren, Banane untermengen.

Proteinriegel (selbstgemacht)

- Haferflocken, Proteinpulver, Nussmus, Datteln zu Riegeln formen, kaltstellen.

Rindergeschnetzeltes mit Süßkartoffel

- 150 g Rindfleischstreifen anbraten, 200 g Süßkartoffel backen.
- Mit Brokkoli servieren.

Hüttenkäse mit Tomaten

- 200 g Hüttenkäse mit Tomatenwürfeln vermengen.

Eierspeise mit Spinat

- 3 Eier mit frischem Spinat in Pfanne stocken lassen.

Reiswaffeln mit Honig

- 2 Reiswaffeln mit 1 TL Honig bestreichen.

Linsen-Bulgur-Bowl

- 80 g Linsen & 60 g Bulgur kochen, mit Gemüse, Gewürzen & Öl servieren.

Quark mit Obst

- 250 g Magerquark mit frischem Obst verrühren.

Tofu-Rührei mit Paprika

- 100 g Tofu zerdrücken, mit Paprika, Kurkuma & Öl anbraten.

Datteln & Whey Shake

- 3 Datteln essen, 30 g Whey mit Wasser trinken.

Hähnchencurry mit Reis

- 150 g Hähnchenwürfel mit Curry, Kokosmilch, Gemüse & Reis zubereiten.

Skyr mit Banane

- 250 g Skyr mit geschnittener Banane verrühren.

 Einkaufsliste für 7 Tage

Proteinquellen

- Eier
- Whey Protein
- Magerquark
- Hüttenkäse
- Hähnchenbrust
- Putenfleisch
- Rindergeschnetzeltes
- Thunfisch (Dose)
- Tofu
- Skyr

Getreide & Hülsenfrüchte

- Haferflocken
- Reis
- Quinoa

- Vollkornbrot
- Linsen
- Bulgur
- Süßkartoffel
- Reiswaffeln

Obst & Gemüse

- Beeren
- Banane
- Apfel
- Tomaten
- Paprika
- Zucchini
- Spinat
- Brokkoli
- Datteln
- Gurke

Fette & Extras

- Nüsse
- Mandelmus
- Chiasamen
- Leinsamen
- Honig
- Öl
- Gewürze
- Essig

Sonstiges

- Kokosmilch
- Proteinriegel (selbstgemacht Zutaten)
- Mais