

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