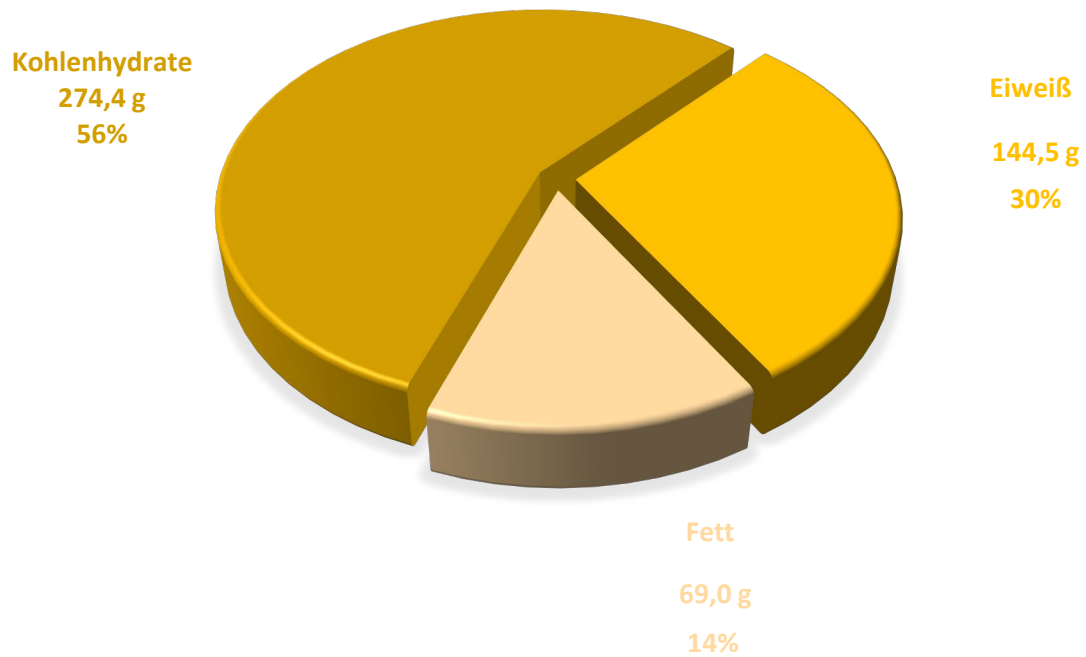


Hardgainer Ernährungsplan - 2.500 kcal

Kalorienzufuhr

$$2299 \text{ kcal (Gesamtdurchschnitt)} + 200 \text{ kcal (tägl. Motivation)} = \underline{2499 \text{ kcal}}$$

Kalorienverteilung



Snack 1

Fruchtquark mit Kokosnote Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	250 g	353 kcal	8,8 g	25,0 g	24,5 g
Kokosraspel	28 g	171 kcal	1,8 g	1,7 g	17,7 g
Himbeeren	100 g	34 kcal	4,8 g	1,3 g	0,3 g
Eiweiß, multi	11 g	42 kcal	0,6 g	9,1 g	0,3 g

Den Quark mit zwei Esslöffeln Wasser, dem Proteinpulver und den Himbeeren glattrühren. Das Ganze mit den Kokosraspeln bestreuen. Fertig! Alternativ kann man statt den Himbeeren auch Erdbeeren, Heidelbeeren, Blaubeeren oder Brombeeren verwenden. Hinweis: Bei "Eiweiß, multi" handelt es sich um Multikomponenten- oder Mehrkomponenteneiweiß. Die Zusammensetzung ist vielfältiger als bei Whey, womit sich die beiden Proteine deutlich voneinander unterscheiden. Näher erkläre ich dir das Ganze in der Ernährungsberatung unter "Nahrungsergänzungsmittel".

ges. 599 kcal 15,9 g 37,1 g 42,8 g

Snack 1

Rührei mit krossem Schinken Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eier, gr.M	4	340 kcal	1,5 g	28,0 g	24,9 g
VK-Brot, Roggen	30 g	57 kcal	12,0 g	2,1 g	0,3 g
Schw.Schinken	30 g	73 kcal	0,3 g	7,8 g	4,5 g
Olivenöl	14 ml	126 kcal	0,0 g	0,0 g	14,0 g
Petersilie	20 g	7 kcal	1,3 g	0,6 g	0,2 g

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Eier gerührt in die Pfanne geben und nach belieben durchbraten. Parallel den Schinken im vorgeheizten Backofen knusprig backen. Anschließend das Vollkornbrot zusammen mit dem Ei und dem Schinken auf einem Teller anrichten, mit Petersilie bestreuen und würzen.

ges. 604 kcal 15,1 g 38,5 g 43,8 g

Snack 1

Kräuterquark mit Gemüsesticks Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	320 g	451 kcal	11,2 g	32,0 g	31,4 g
Olivenöl	12 ml	108 kcal	0,0 g	0,0 g	12,0 g
Schnittlauch	20 g	6 kcal	0,3 g	0,7 g	0,1 g
Möhren	60 g	16 kcal	4,1 g	0,5 g	0,1 g
Gurken	130 g	21 kcal	4,7 g	0,9 g	0,1 g

Den Schnittlauch klein schneiden und mit dem Quark, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schale vermischen. Anschließend die Möhren und die Gurke in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Nun kann man die Gemüse-Sticks in den Quark dippen und verzehren! Alternativ kann man auch für das Gemüse Paprika oder Radieschen nehmen.

ges. 601 kcal 20,3 g 34,1 g 43,8 g

Snack 1

Skyr mit Walnüssen und Honig Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Skyr	200 g	128 kcal	8,0 g	22,0 g	0,4 g
Walnüsse	40 g	265 kcal	4,4 g	5,6 g	24,8 g
Leinöl	15 ml	133 kcal	0,0 g	0,0 g	15,0 g
Honig	5 g	15 kcal	4,1 g	0,0 g	0,0 g
Eiweiß, multi	15 g	57 kcal	0,8 g	12,5 g	0,4 g

Zunächst die Walnüsse in der Hand zerkleinern und in eine Schüssel geben. Anschließend den Skyr, das Eiweißpulver, das Leinöl und etwas Wasser hinzufügen. Abschließend den Honig darüber geben und alles gut vermischen. Fertig! Hinweis: Bei "Eiweiß, multi" handelt es sich um Multikomponenten- oder Mehrkomponenteneiweiß. Die Zusammensetzung ist vielfältiger als bei Whey, womit sich die beiden Proteine deutlich voneinander unterscheiden. Näher erkläre ich dir das Ganze in der Ernährungsberatung unter "Nahrungsergänzungsmittel".

ges. 598 kcal 17,3 g 40,1 g 40,6 g

Snack 1

Mandeln mit Eiweißshake Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Mandeln	75 g	442 kcal	4,3 g	18,0 g	39,8 g
Haferflocken	20 g	74 kcal	12,0 g	2,6 g	1,4 g
Eiweiß, multi	22 g	84 kcal	1,2 g	18,3 g	0,6 g

Das Eiweißkonzentrat und die Haferflocken mit ausreichend Wasser in einen Shaker geben und 30 Sekunden gut schütteln. Gemeinsam mit den Mandeln verzehren. Hinweis: Bei "Eiweiß, multi" handelt es sich um Multikomponenten- oder Mehrkomponenteneiweiß. Die Zusammensetzung ist vielfältiger als bei Whey, womit sich die beiden Proteine deutlich voneinander unterscheiden. Näher erkläre ich dir das Ganze in der Ernährungsberatung unter "Nahrungsergänzungsmittel".

ges. 600 kcal 17,5 g 38,9 g 41,7 g

Powermüsli Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	110 g	409 kcal	65,9 g	14,3 g	7,7 g
Leinöl	3 ml	27 kcal	0,0 g	0,0 g	3,0 g
Apfel	180 g	97 kcal	20,5 g	0,5 g	1,1 g
Eiweiß, multi	18 g	69 kcal	1,0 g	14,9 g	0,5 g

Den Apfel klein schneiden und mit den Haferflocken, dem Eiweißpulver und etwas Wasser in einer geeigneten Schale vermischen. Fertig! Alternativ kann man statt des Apfels auch Sauerkirschen, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren oder Birnen (alles auch als TK-Ware) in gleicher Menge verwenden. Hinweis: Bei "Eiweiß, multi" handelt es sich um Multikomponenten- oder Mehrkomponenteneiweiß. Die Zusammensetzung ist vielfältiger als bei Whey, womit sich die beiden Proteine deutlich voneinander unterscheiden. Näher erkläre ich dir das Ganze in der Ernährungsberatung unter "Nahrungsergänzungsmittel".

ges. 602 kcal 87,4 g 29,8 g 12,2 g

Haferflocken Pancakes Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	85 g	316 kcal	50,9 g	11,1 g	6,0 g
Bananen	140 g	125 kcal	31,9 g	1,5 g	0,4 g
Eier, gr.M	1 Stk	85 kcal	0,4 g	7,0 g	6,2 g
Kokosöl	3 ml	26 kcal	0,0 g	0,0 g	3,0 g
Milch, 1,5%	110 ml	51 kcal	5,3 g	3,9 g	1,7 g

Die Bananen sollten am besten schon etwas bräunlich und weich sein, damit du sie leicht in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel zermatschen könnt. Anschließend die Haferflocken und die Milch hinzufügen und alles gut durchrühren. Nun ein wenig vom Öl in eine beschichtete Pfanne geben und die Pancakes nacheinander durchbraten. Fertig! Alternativ kann man auch alle Zutaten in einen Mixer geben und dann die Pancakes braten.

ges. 602 kcal 88,5 g 23,4 g 17,2 g

Milchreis mit Zimt Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Milchreis, ungekocht	81 g	293 kcal	71,0 g	5,7 g	0,5 g
Eiweiß, multi	15 g	57 kcal	0,8 g	12,5 g	0,4 g
Kokosöl	11 ml	95 kcal	0,0 g	0,0 g	11,0 g
Milch, 1,5%	330 ml	152 kcal	15,8 g	11,6 g	5,0 g
Zimt	5 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g

Die Milch gemeinsam mit dem Reis und einer Prise Salz in einen Kochtopf geben und bei niedriger Stufe bissfest kochen. Diesen dann mit dem Mehrkomponenteneiweiß und dem Kokosöl verrühren und mit Zimt (optional) bestreuen. Guten Appetit! Hinweis: Bei "Eiweiß, multi" handelt es sich um Multikomponenten- oder Mehrkomponenteneiweiß. Die Zusammensetzung ist vielfältiger als bei Whey, womit sich die beiden Proteine deutlich voneinander unterscheiden. Näher erkläre ich dir das Ganze in der Ernährungsberatung unter "Nahrungsergänzungsmittel".

ges. 597 kcal 87,6 g 29,7 g 16,8 g

Selbstgemachte Pommes mit Tzaziki Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffeln	480 g	331 kcal	67,2 g	9,6 g	0,0 g
Joghurt, 1,5% Fett	240 g	132 kcal	8,9 g	13,9 g	3,6 g
Paprikapulver	4 g	11 kcal	2,2 g	0,6 g	0,5 g
Gurken	200 g	32 kcal	7,2 g	1,4 g	0,2 g
Knoblauch	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 g	0,0 g
Olivenöl	10 ml	90 kcal	0,0 g	0,0 g	10,0 g

Für das Tzaziki zunächst die Gurke schälen und fein raspeln. Danach das Wasser auspressen und mit dem Joghurt vermengen. Anschließend den gepressten Knoblauch, Salz und Olivenöl untermischen. Danach eine kurze Zeit im Kühlschrank stellen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Pommes-Form schneiden. Anschließend auf ein Backblech verteilen und in den vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 15-20 Minuten goldbraun backen. Zum Schluss die Pommes mit Salz und Paprika in einer Schüssel würzen. Fertig!

ges. 604 kcal 86,9 g 25,8 g 14,3 g

Vollkornbrot mit Frischkäse Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
VK-Brot, Roggen	200 g	382 kcal	80,0 g	14,0 g	2,0 g
Frischkäse, light	120 g	102 kcal	3,7 g	15,2 g	2,6 g
Basilikum	10 g	6 kcal	0,8 g	0,1 g	0,3 g
Himbeeren	110 g	37 kcal	5,3 g	1,4 g	0,3 g

Einfach das Brot mit Frischkäse bestreichen und mit den Himbeeren, sowie dem Basilikum belegen. Statt der Himbeeren gerne auch Erdbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren verwenden. Das Roggenvollkornbrot darf auch durch andere Vollkornvarianten ersetzt werden. Guten Appetit!

ges. 528 kcal 89,8 g 30,8 g 5,2 g

Shake



Maltodextrin Whey Shake Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Maltodextrin	84 g	326 kcal	79,8 g	0,1 g	0,1 g
Whey, Isolat	50 g	174 kcal	1,2 g	42,0 g	0,2 g

Zutaten in den Shaker geben und mit ausreichend Wasser vermengen - trinkfertig!

ges. 500 kcal 81,0 g 42,1 g 0,3 g

Shake

Traubensaft Whey Shake Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Traubensaft	550 ml	330 kcal	82,5 g	2,2 g	0,6 g
Whey, Isolat	48 g	167 kcal	1,2 g	40,3 g	0,2 g

Den Traubensaft und das Whey Isolat in einen Shaker geben und solange schütteln, bis das Isolat sich vollkommen aufgelöst hat. Statt des Traubensafts kannst du auch gerne Ananassaft oder Orangensaft verwenden.

ges. 497 kcal 83,7 g 42,5 g 0,7 g

Shake

Dattel Kurkuma Shake Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Datteln, getrocknet	110 g	314 kcal	72,6 g	2,2 g	0,6 g
Milch, 1,5%	250 ml	115 kcal	12,0 g	8,8 g	3,8 g
Kurkuma	3 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Whey, Isolat	35 g	122 kcal	0,8 g	29,4 g	0,1 g

Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen, bis alles einen einheitlichen Shake ergibt.
Wenn du keinen Mixer haben solltest, kannst du die Datteln auch ganz klein schneiden.
Anschließend alles in einen Shaker geben und gut durchshaken. Fertig!

ges. 550 kcal 85,4 g 40,4 g 4,4 g

Shake

Haribo Whey Shake Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haribo Goldbären	105 g	360 kcal	81,3 g	7,2 g	0,1 g
Whey, Isolat	40 g	139 kcal	1,0 g	33,6 g	0,2 g

Whey in einen Shaker geben, mit kaltem Wasser auffüllen und schütteln. Die Gummibären als Beilage genießen. Großartig!

ges. 499 kcal 82,2 g 40,8 g 0,3 g

Shake

Whey Smoothie Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Whey, Isolat	45 g	157 kcal	1,1 g	37,8 g	0,2 g
Bananen	200 g	178 kcal	45,6 g	2,2 g	0,6 g
Erdbeeren	80 g	32 kcal	5,6 g	0,6 g	0,4 g
Datteln, getrocknet	50 g	143 kcal	33,0 g	1,0 g	0,3 g

Die Datteln entkernen und halbieren. Die Bananen in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben, mit etwas Wasser auffüllen und nun solange mixen, bis alles zusammen einen Smoothie ergibt. Fertig!

ges. 509 kcal 85,3 g 41,6 g 1,4 g

Hähnchen Geschnetzeltes Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reis, ungekocht	100 g	349 kcal	77,3 g	7,3 g	0,9 g
Hähnchenfilet	100 g	108 kcal	0,5 g	23,0 g	1,5 g
Möhren	100 g	26 kcal	6,8 g	0,8 g	0,2 g
Brokkoli	130 g	34 kcal	3,5 g	4,9 g	0,3 g
Olivenöl	9 ml	81 kcal	0,0 g	0,0 g	9,0 g
Gemüsebrühe	10 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Paprikasalz	2 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g

Zunächst den Reis bissfest kochen. Das Gemüse klein schneiden und in der Gemüsebrühe garen. Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden, in eine beschichtete Pfanne geben und in etwas Olivenöl braten. Den Reis mit dem Gemüse und dem Hähnchen auf einem Teller anrichten und würzen.

Als Alternative zum Brokkoli oder Möhren versuche gerne andere Gemüsesorten, um noch mehr Vielfalt in deine tägliche Ernährung einzubringen. Wie wäre es z.B. das Hähnchen in Zwiebeln anzubraten und es mit Mischgemüse zu genießen? Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bedingung ist lediglich, dass du die gleiche Menge an Gemüse verzehrst, wie im Rezept vorgesehen.

ges. 598 kcal 88,1 g 36,1 g 11,9 g

Fiti con Carne Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Pute, gehackt	100 g	119 kcal	0,0 g	23,0 g	3,0 g
Reis, ungekocht	55 g	192 kcal	42,5 g	4,0 g	0,5 g
Kidneybohnen	80 g	90 kcal	12,2 g	6,7 g	0,6 g
Mais a. d. Dose	50 g	42 kcal	10,0 g	1,5 g	0,5 g
Tomaten, pass.	120 g	46 kcal	8,4 g	2,0 g	0,2 g
Paprika, rot	50 g	22 kcal	3,2 g	0,7 g	0,3 g
Zwiebeln	30 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,1 g
Olivenöl	3 ml	27 kcal	0,0 g	0,0 g	3,0 g
Suppengrün	120 g	29 kcal	5,0 g	2,4 g	0,4 g
Knoblauch	15 g	21 kcal	4,3 g	0,9 g	0,0 g
Chilischote	1 g	1 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g

Den Reis mit etwas Salz bissfest kochen. Das Hackfleisch in einem Topf krümelig braten. Parallel das Gemüse in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch zum Fleisch geben und andünsten. Passierte Tomaten hinzugeben und das Suppengrün (in großen Stücken) sowie die Gewürze ergänzen.

Zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben und alles gemeinsam aufkochen lassen.

Den Reis mit dem Chili auf einem Teller servieren und genießen! Dieses Gericht eignet sich sehr gut, um gleich mehrere Portionen vorzukochen.

ges.	597 kcal	87,2 g	41,7 g	8,5 g
------	----------	--------	--------	-------

Vollkornspaghetti Pollo Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Hähnchenfilet	90 g	97 kcal	0,5 g	20,7 g	1,4 g
Vollkorn Spaghetti	100 g	330 kcal	66,0 g	12,0 g	2,0 g
Tomaten, pass.	150 g	57 kcal	10,5 g	2,6 g	0,3 g
Milch, 1,5%	50 ml	23 kcal	2,4 g	1,8 g	0,8 g
Getrocknete Tomaten	15 g	32 kcal	3,5 g	0,8 g	2,1 g
Zwiebeln	30 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,1 g
Oregano	1 g	3 kcal	0,5 g	0,1 g	0,1 g
Knoblauch	10 g	14 kcal	2,8 g	0,6 g	0,0 g
Olivenöl	4 ml	36 kcal	0,0 g	0,0 g	4,0 g

Zunächst die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend das Hähnchen in kleine Stücke schneiden, das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin anbraten. Danach den Knoblauch hineinpressen und die gewürfelten Zwiebeln hinzufügen. Nun alles ca. 2 min. anbraten. Danach die getrockneten Tomaten klein schneiden und in die Pfanne hinzugeben. Abschließend die Milch, die passierten Tomaten und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen und nochmals 2 min. köcheln lassen. Am Ende nochmal mit dem Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller anrichten.

ges. 601 kcal 87,6 g 38,9 g 10,7 g

Mediterranes Omlette Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eiklar, Port.	3 Stk	42 kcal	0,6 g	9,9 g	0,3 g
Eigelb, Port.	1 Stk	69 kcal	0,1 g	3,2 g	6,4 g
VK-Brot, Roggen	190 g	363 kcal	76,0 g	13,3 g	1,9 g
Oliven, schwarz	25 g	33 kcal	0,0 g	0,3 g	3,5 g
Tomaten	130 g	23 kcal	3,4 g	1,3 g	0,3 g
Mozzarella, 20% Fett	40 g	42 kcal	1,3 g	4,9 g	1,7 g
Zwiebeln	30 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,1 g
Oregano	2 g	7 kcal	1,0 g	0,2 g	0,2 g
Knoblauch	10 g	14 kcal	2,8 g	0,6 g	0,0 g

Eiklar mit etwa 1 EL Wasser verquirlen. Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden (jedoch nicht den Mozzarella) und unter die Eimasse rühren.

Etwa 20 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen und die Eimasse einfüllen, mit Mozzarella belegen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen, bis die Masse gestockt ist.

Abschließend mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Vollkornbrot auf einem Teller anrichten. Fertig!

ges. 601 kcal 86,7 g 34,1 g 14,4 g

Vollkorn Pizzabrötchen Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Vollkornmehl	100 g	325 kcal	59,5 g	11,7 g	1,8 g
Backpulver	3 g	8 kcal	1,9 g	0,0 g	0,0 g
Fetakäse, 25% Fett (light)	70 g	113 kcal	0,6 g	14,2 g	6,3 g
Quark, mag.	70 g	49 kcal	2,9 g	8,5 g	0,2 g
Zucker	10 g	41 kcal	10,0 g	0,0 g	0,0 g
Olivenöl	5 ml	45 kcal	0,0 g	0,0 g	5,0 g
Milch, 1,5%	30 ml	14 kcal	1,4 g	1,1 g	0,5 g
Tomaten	50 g	9 kcal	1,3 g	0,5 g	0,1 g
Oregano	1 g	3 kcal	0,5 g	0,1 g	0,1 g

Zunächst den Quark, das Mehl, das Backpulver, den Fetakäse, den Zucker, die Milch und das Öl in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Tomaten kleinschneiden und ebenfalls mit dem Oregano sowie Salz & Pfeffer hinzugeben und vermengen. Nun aus dem Teig kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen. Zum Schluß das Blech für 20-30 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Fertig! Dieses Rezept eignet sich sehr gut, um hier gleich für mehrere Mahlzeiten zu backen. Statt dem Fetakäse kann man auch einen anderen beliebigen Käse mit ca. 25% Fett verwenden.

ges. 606 kcal 78,2 g 36,1 g 14,0 g