

## Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

### Montag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
<b>Frühstück</b>	150g Haferflocken	558
	100g Beerenfrüchte	53
	100g Magerquark	66
	15g Leinsamen	71
	<b>Gesamt: 780</b>	
<b>Zwischenmahlzeit 1</b>	1 Banane	143
	125 g Studentenfutter (Nüsse)	143
	<b>Gesamt: 318</b>	
<b>Mittagessen</b>	200g Lachsfilet	448
	100g Reis	352
	200g Spinat	70
	1 EL Olivenöl	84
	<b>Gesamt: 954</b>	
<b>Zwischenmahlzeit 2</b>	4 Reiswaffeln mit 1 TL Honig	150
	2 Karotten	80
	1 Apfel	71
	<b>Gesamt: 301</b>	
<b>Abendessen</b>	300g Kartoffeln	210
	200g Hähnchenbrust	200
	200g Gemischtes Gemüse	130
	1 EL Olivenöl	84
	<b>Gesamt: 624</b>	

## Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Dienstag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	200ml Milch 1,5%	94
	1 Haferbrötchen	151
	20g Frischkäse 0,2%	13
	3 Eier	250
	100g Putenbrustaufschnitt	111
	1 Banane	143
	<b>Gesamt: 762</b>	
Zwischenmahlzeit 1	1 Banane	143
	30g Nüsse	175
	<b>Gesamt: 318</b>	
Mittagessen	100g Reis	350
	250g Putenbrust	260
	250g Spinat	40
	200g Kidney-Bohnen	84
	1 EL Olivenöl	150
	<b>Gesamt: 886</b>	
Zwischenmahlzeit 2	40g Datteln	120
	1 Apfel, 1 Banane	214
	<b>Gesamt: 334</b>	
Abendessen	2 Scheiben Vollkornbrot (200g)	240
	200g Tomaten	40
	125g Mozzarella	325
	20g Butter	143
	<b>Gesamt: 748</b>	

## Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Mittwoch:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	150g Haferflocken	558
	20g Datteln	60
	1 Apfel, 1 Banane	214
	100g Magerquark	66
	10g Kokosflocken	62
	<b>Gesamt: 817</b>	
Zwischenmahlzeit 1	4 Reiswaffeln	120
	30g Frischkäse 0,2%	31
	1 Banane	143
<b>Gesamt: 264</b>		
Mittagessen	250g Hähnchenbrust	250
	300g Süßkartoffeln	258
	200g Champignons	30
	200g Blumenkohl	56
	1 EL Olivenöl	84
<b>Gesamt: 678</b>		
Zwischenmahlzeit 2	1 Müsliriegel	150
	2 Karotten, 2 Äpfel	221
<b>Gesamt: 372</b>		
Abendessen	100g Vollkornnudeln	342
	200g Rind	310
	200g Brokkoli	24
	10ml Olivenöl	90
<b>Gesamt: 766</b>		

## Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Donnerstag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	2 Scheiben Vollkorntoast	128
	10g Margarine, halbfett	36
	1 TL Erdbeerkonfitüre	35
	2 Eier	160
	1 Becher griechischer Joghurt	171
	1 TL Leinsamen	15
	1 Banane	143
	<b>Gesamt: 688</b>	
Zwischenmahlzeit 1	1 Banane	143
	30g Nüsse	175
	<b>Gesamt: 318</b>	
Mittagessen	150g Reis	528
	150g Thunfisch	138
	200g Mais	160
	1 EL Olivenöl	84
	<b>Gesamt: 910</b>	
Zwischenmahlzeit 2	1 Müsliriegel	150
	1 Gurke	49
	1 Apfel	71
	<b>Gesamt: 270</b>	
Abendessen	Rührei aus 5 Eiern	694
	200g Tomaten	40
	1 Apfel	71
	<b>Gesamt: 723</b>	

## Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Freitag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
<b>Frühstück</b>	250g fettarmer Joghurt 1,5%	160
	150g Haferflocken	558
	100g Beerenfrüchte	53
	20g Goji-Beeren	70
	<b>Gesamt: 841</b>	
<b>Zwischenmahlzeit 1</b>	100g Weintrauben	68
	1 Apfel	71
	30g Nüsse	175
<b>Gesamt: 314</b>		
<b>Mittagessen</b>	150g Milchreis	528
	50g Haferflocken	138
	1 Pfirsich	50
	1 Banane	143
<b>Gesamt: 859</b>		
<b>Zwischenmahlzeit 2</b>	1 Proteinriegel	300
	1 Apfel	71
<b>Gesamt: 300</b>		
<b>Abendessen</b>	300g Kartoffeln	210
	200g Blumenkohl	56
	200g Forellenfilet	254
	1 EL Olivenöl	84
<b>Gesamt: 604</b>		

## Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Samstag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
Frühstück	Protein-Pancakes (Rezept)	700 <b>Gesamt: 700</b>
Zwischenmahlzeit 1	1 Glas Buttermilch (200ml) 100g Himbeeren 1 Banane	76 44 143 <b>Gesamt: 241</b>
Mittagessen	150g Vollkorn-Penne 200g Brokkoli 100g geriebener Gouda Light 1 EL Olivenöl	528 68 268 84 <b>Gesamt: 914</b>
Zwischenmahlzeit 2	4 Scheiben Knäckebrot 30g Frischkäse 1 Apfel	160 31 71 <b>Gesamt: 262</b>
Abendessen	300g Hähnchenbrustfilet 100g Reis 200g Rosenkohl 1 EL Olivenöl	300 352 78 84 <b>Gesamt: 814</b>

## Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

Sonntag:

Mahlzeit:	Lebensmittel:	Kalorien (kcal):
<b>Frühstück</b>	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben Kochschinken 2 Eier 20g Frischkäse 0,2% 1 Becher griechischer Joghurt 1 Banane 1 Apfel	128 70 160 13 171 143 71 <b>Gesamt: 756</b>
<b>Zwischenmahlzeit 1</b>	200g Hüttenkäse 15g Leinsamen 1 TL Agavendicksaft 100g Avocado	182 15 15 138 <b>Gesamt: 350</b>
<b>Mittagessen</b>	Quinoa mit Früchten (Rezept)	850 <b>Gesamt: 850</b>
<b>Zwischenmahlzeit 2</b>	30g Nüsse 1 Banane	175 143 <b>Gesamt: 318</b>
<b>Abendessen</b>	300g Forellenfilet 200g Brokkoli 50g rote Linsen 10g Mandelblättchen 1 EL Olivenöl	355 70 158 57 84 <b>Gesamt: 724</b>

## Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan für den Muskelaufbau (Ø3000 Kcal/Tag)

### Protein-Pancakes (Ø700kcal):

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 50g Haferflocken (zart)</li><li>● 1 Ei</li><li>● 200g Magerquark</li><li>● 1 Prise Kokosmehl (oder Zimt)</li><li>● 1 TL Kokosöl (Olivenöl)</li><li>● 1 Banane</li><li>● 100g Beerenfrüchte</li></ul>	<b>Zubereitung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Haferflocken, Quark und das Ei in einen Mixer geben</li><li>● Prise Kokosmehl oder Zimt dazugeben</li><li>● Alles verrühren und optional etwas Milch hinzugeben falls der Teig zu fest ist</li><li>● Je nach Wunsch entweder 1 großen oder 2 kleine Protein-Pancakes in einer mit Öl bestrichenen Pfanne ausbacken</li><li>● Die Protein-Pancakes mit dem Obst servieren</li></ul>
--	--

### Quinoa mit Früchten (Ø850kcal)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 100g Quinoa</li><li>● 200g Beerenfrüchte-Mischung, ungezuckert</li><li>● 1 Banane</li><li>● 1 EL Agavendicksaft</li><li>● 1 EL Milch, 1,5%</li><li>● 10g Chia-Samen (optional)</li></ul>	<b>Zubereitung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Quinoa mit Wasser abwaschen</li><li>● Anschließend in frischem Wasser für ca. 15 Minuten kochen</li><li>● Den Rest des Wassers abgießen oder mit Chia-Samen aufquellen lassen</li><li>● Quinoa mit Agavendicksaft und Milch vermengen</li><li>● Beerenfrüchte und Banane dazugeben</li></ul>
--	--