

---

Subject: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [nettetaler](#) on Thu, 02 Mar 2017 18:52:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Abend liebe Leidensgenossen,

um die Aufmerksamkeit langsam vom schwindenden Haupthaar abzulenken mache ich vermehrt seit mehreren Monaten Krafttraining teils im Studio teils mit Freeletics. Derzeitig bin ich beruflich sehr viel unterwegs und komme nur dazu mehrere freeletics workouts die Woche zu machen.

Bisher natürlich noch nicht von besonders viel Erfolg geprägt. Da die Ernährung ja ein großer Faktor ist bei der Muskelzunahme, wollte ich euch Mal nach Tipps und Tricks fragen. Kennt sich hier jemand mit einem ausgewogenen Ernährungsplan aus und könnte mir vielleicht einen für eine Woche erstellen?

Bisher ernähre ich mich eigentlich ganz gesund und Recht ausgewogen, nach dem Training gönne ich mir ein paar Gold Whey Proteine. Tipps zu den effektivsten freeletics Übungen sind auch gerne gesehen .

Beste Grüße

---

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Thu, 02 Mar 2017 19:25:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vllt Body kitchen Buch ?

---

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [andal](#) on Thu, 02 Mar 2017 19:39:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://www.youtube.com/watch?v=vqWc4ipp2qY&list=PLbrlK3lrZG54gtNu68Gp1nf2G4E47CMBW>

---

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [nettetaler](#) on Thu, 02 Mar 2017 20:08:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

makemyhairgreatagain schrieb am Thu, 02 March 2017 20:25Vllt Body kitchen Buch ?

Kannst du eins empfehlen?

---

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Thu, 02 Mar 2017 20:38:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich finde es nicht schlecht vllt gibt es bessere aber es gibt im Netz auch kostenlosenpläne

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [sprinter999](#) on Fri, 03 Mar 2017 00:31:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ernährung ist wichtig, allerdings reicht es zu 95% aus die Basics zu befolgen. Diese lauten:

Viel Protein: Faustregel 2g pro kg Körpergewicht  
Für Muskelaufbau: Kalorienüberschuss von ca. 300-500 kcal pro Tag  
Für Fettabbau: Kaloriendefizit von ca. 300 bis 1000 kcal pro Tag

Es gibt zwar ein paar Spezis, die meinen, man könnte gleichzeitig Fett abbauen und Muskeln aufbauen, in 90% der Fälle passiert aber bei einem ausgeglichenen Kalorienhaushalt fast gar nichts. Also meine Empfehlung zwischen Abnehmen und Aufbauen entscheiden. Faustregel: wenn Körperfettanteil > 15 %: Abnehmen (Muskelaufbau ist ab einem bestimmten KFA nicht mehr so einfach), bei < 15 % Aufbauen. Ist zwar kein Ernährungsplan, aber vielleicht nicht schlecht, die absoluten Grundlagen im Hinterkopf zu haben, bei der Fülle an Informationen. Und meiner Meinung nach, muss man für den Muskelaufbau kaum mehr wissen.

Eine Anmerkung noch: Kalorienüberschuss macht natürlich nur Sinn bei einem Training mit progressiver Belastung. D.h. stärker werden mit guter Übungsausführung. Eine Möglichkeit den Überschuss korrekt zu justieren, ist es, zu schauen, ob man stärker wird. Man fängt also z.B. bei +-0 kcal an bis man nicht mehr weiterkommt, dann erhöht man auf +200 kcal, usw. Optimal ist es die Kalorien tatsächlich zu tracken. Wenn man es aber eine Zeit lang gemacht hat, kann man es auch ohne einigermaßen hinkriegen. Achso, was das stärker werden anbelangt: hier ist beim Training mit dem eigenen Körpergewicht natürlich die Zunahme des Körpergewichts bei einem Kalorienüberschuss zu berücksichtigen. Hanteltraining lässt sich da etwas einfacher kontrollieren.

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [Habeeby](#) on Fri, 03 Mar 2017 08:09:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Muskelaufbau kannst du auch mit Kohlenhydrate und Fett erreichen.

Viel Protein ist wiederum Broscience...

Hauptsache dein Kcal-Bedarf pro Tag ist ausreichend gedeckt

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [yoda](#) on Fri, 03 Mar 2017 09:40:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ganz so einfach ist das nicht... wenn ich jeden 10 Bier trinke oder 5 Tüten Gummibärchen esse habe ich auch den kcal bedarf gedeckt.

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Fri, 03 Mar 2017 11:44:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alles individuell. Man muss gucken was man selbst am besten verträgt und umsetzen kann.

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [Habeeby](#) on Fri, 03 Mar 2017 15:33:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yoda schrieb am Fri, 03 March 2017 10:40 Ganz so einfach ist das nicht... wenn ich jeden 10 Bier trinke oder 5 Tüten Gummibärchen esse habe ich auch den kcal bedarf gedeckt.

haha klar

Mich nervt einfach dieses Broscience... Ständig wird "viel" Protein für den Muskelwachstum empfohlen.

Esst einfach gesund und trainiert...Ob Keto, High-Carb, Low-Carb, High-fat, Low-fat ect. Bei Afänger funzt jede Diät...

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [Spaten](#) on Fri, 03 Mar 2017 15:58:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habeeby schrieb am Fri, 03 March 2017 16:33 yoda schrieb am Fri, 03 March 2017 10:40 Ganz so einfach ist das nicht... wenn ich jeden 10 Bier trinke oder 5 Tüten Gummibärchen esse habe ich auch den kcal bedarf gedeckt.

haha klar

Mich nervt einfach dieses Broscience... Ständig wird "viel" Protein für den Muskelwachstum empfohlen.

Esst einfach gesund und trainiert...Ob Keto, High-Carb, Low-Carb, High-fat, Low-fat ect. Bei

---

Afänger funzt jede Diät...

---

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [Legende](#) on Fri, 03 Mar 2017 16:18:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habeeby schrieb am Fri, 03 March 2017 16:33yoda schrieb am Fri, 03 March 2017 10:40Ganz so einfach ist das nicht... wenn ich jeden 10 Bier trinke oder 5 Tüten Gummibärchen esse habe ich auch den kcal bedarf gedeckt.

haha klar

Mich nervt einfach dieses Broscience... Ständig wird "viel" Protein für den Muskelwachstum empfohlen.

Esst einfach gesund und trainiert...Ob Keto, High-Carb, Low-Carb, High-fat, Low-fat ect. Bei Afänger funzt jede Diät...

Man kann sich schon auf eine gesunde faustformel halten, nur wenn man was großes erreichen will muss man entweder Jahrelang trainieren oder eben Anabol nehmen, dazwischen gibt es nichts, außer man perfekte Gene, was um die 1% hier betrifft.

---

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [pilos](#) on Fri, 03 Mar 2017 16:34:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habeeby schrieb am Fri, 03 March 2017 17:33Bei Afänger funzt jede Diät...

zum masseaufbau alleine...ja

will man aber gleichzeitig fett abbauen...nein

---

---

Subject: Aw: Ernährungsplan für Muskelaufbau  
Posted by [sprinter999](#) on Fri, 03 Mar 2017 16:56:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also 2g pro kg Körpergewicht sind auch nicht soo viel. Gibt Studien die zeigen, dass bei Diäten mit hohem Kaloriendefizit auch bis zu 3g sinnvoll sein können. Also so richtig Broscience scheint es mir nicht zu sein. Noch wichtiger ist aber ein gewisser Kalorienüberschuss für den Aufbau. Wenn man nicht schwerer wird, verfügt man logischerweise nicht über mehr Muskeln (bei gleicher Fettmasse).

Bier ist ein Problem, wegen dem Alkohol. Ansonsten ist es abgesehen von gesundheitlichen Gründen ziemlich egal, wie man seine Makronährstoffe zusammenbekommt.

---