

Einkaufsliste

Wichtige Bestandteile der Lebensmittel zum Muskelaufbau



Einleitung

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln deckst du alle für den Aufbau von Muskelmasse wichtigen Makro- und Mikronährstoffe innerhalb deiner Ernährung effektiv ab.

Dabei stelle ich dir hier Lebensmittel aus den Bereichen Proteine, Kohlenhydrate und Fette vor. Zusätzlich gebe dir ich einen Einblick in die Obst- und Gemüsevielfalt.



Makro- nährstoffe



Es gibt 4 Makronährstoffe, und zwar Kohlenhydrate, Fette, Proteine und Wasser (wobei Wasser keinen direkten Nährwert hat). Sie liefern Energie und sind die Baustoffe für den Körper. Darüber hinaus haben auch noch weitere essenzielle Aufgaben.



Richtwerte ausgewogener Ernährung:

50 bis 60 % Kohlenhydrate

15 bis 25 % Eiweiß

20 bis 30 % Fett

Makro- nährstoffe



➔ Makronährstoff Bedarf – Makronährstoffverteilung:

- 0,5 bis 1,0 Gramm Fett pro Kg/ Körpergewicht
- 0,8 bis 1,5 Gramm Proteine pro Kg/ Körpergewicht
- Kohlenhydrate werden nach Gesamtenergiebedarf pro Tag optimiert ca. 5 bis 6 Gramm pro Kg/ Körpergewicht

Proteine

Bausteine der
Muskulatur

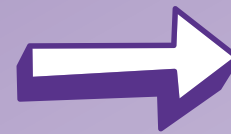


Eiweißquellen



vegetarisch, vegan

*Erhöhung der Zufuhr an
Nährstoffen, Ballaststoffen
und Vitaminen*



tierisch

*Erhöhung Cholesterinspiegel
sowie Risiko für Herz- und
Kreislaufkrankungen*

Proteine

Bausteine der
Muskulatur



Rotes Fleisch (reich an Aminosäuren und Creatin)

- Rinderfilet
- Schweinefilet
- Lammkotelett & Lammfilet
- Kalbsfilet & Kalbsleber
- Hirschfleisch
- Hackfleisch

Proteine

Bausteine der
Muskulatur



Meeresfrüchte:

- Tintenfisch
- Garnelen
- Miesmuscheln
- Languste & Hummer
- Krabben
- Austern
- Jakobsmuscheln

Proteine

Bausteine der
Muskulatur



Fisch ist reich an essenziellen Fettsäuren, Omega-3-und-6:

- Thunfisch
- Schwertfisch
- Seezunge
- Lachs
- Dorade
- Hering
- Forelle
- Steinbutt
- Zander
- Seehecht
- Makrele

Proteine

Bausteine der
Muskulatur



Eiweißquellen



vegeratisch/ vegan



- Sojabohnen
- Erdnüsse
- Pinienkerne
- Linsen
- Haferflocken
- Quinoa
- Dinkel
- Walnüsse
- Amaranth
- Tofu (TOP Empfehlung)
- Hirse
- Pekannüsse
- Erbsen
- Vollkornnudeln
- weiße und rote Bohnen
- Kartoffeln
- Hüttenkäse
- Chiasamen

Proteine

Bausteine der Muskulatur



Eier- und Milchprodukte

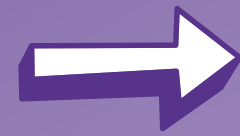
- Eier
- Milch
(Mandelmilch, Sojamilch)
- Joghurt
- Griechischer Joghurt
- Magerquark
- Parmesan
- Harzer Käse
- Bergkäse
- Ziegenkäse
- Emmentaler
- Mozzarella
- Hüttenkäse
- Gouda

Proteine

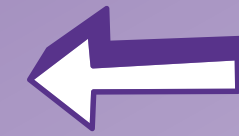
Bausteine der
Muskulatur



Geflügel



fettarmes Fleisch



- Putenbrust
- Hähnchenbrust
- Entenbrust
- Gänsefleisch

Fette

für den Hormon-
haushalt



Die gesunden Fette werden innerhalb unserer Ernährung oftmals vernachlässigt. Sie hatten lange Zeit den Ruf dick zu machen.

Die richtige Versorgung mit Fettsäuren, vor allem den mehrfach ungesättigten, ist sehr wichtig für die Leistungsfähigkeit des Organismus.

Gute Fettquellen findest du sowohl in pflanzlichen als auch tierischen Nahrungsmitteln.

Fette

für den Hormon-
haushalt



Einfach ungesättigte Fettsäuren:

- Erdnussöl
- Olivenöl
- Rapsöl
- Senföl
- Haselnüsse
- Mandeln
- Erdnüsse
- Walnüsse
- naturbelassene Mandel- bzw. Erdnussbutter

Fette

für den Hormon-
haushalt



➔ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

- Walnussöl
- Kokosöl
- Sonnenblumenöl
- Distelöl
- Weizenkeimöl
- Leinöl
- Leinsamen
- Hanfsamen
- Chiasamen
- Avocados
- Fetthaltiger Fisch (Makrele, Lachs, Hering, Heilbutt, etc.)

Kohlenhydrate

Kraftstoff



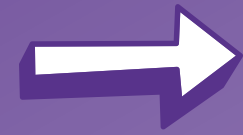
Als Kohlenhydratquellen solltest du vor allem komplexe, langkettige Kohlenhydrate zu dir nehmen.

Diese haben den Vorteil, dass sie den Blutzuckerspiegel nicht so stark und schnell in die Höhe schießen lassen.

Sie bewirken zusätzlich auf Grund der enthaltenen Ballaststoffe ein längeres Sättigungsgefühl und haben darüber hinaus viele Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente).

Kohlenhydrate

Kraftstoff



Komplexe Kohlenhydrate:

- Haferflocken
- Vollkornnudeln
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Reis (Vollkornreis, Brauner Reis, Basmati Reis)
- Vollkornbrot
- Bohnen
- Linsen & Erbsen
- Quinoa

Mikro- nährstoffe



Wichtig sind ebenso die notwendigen Mikronährstoffe (Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Antioxidantien) damit alle Prozesse für den Muskelaufbau innerhalb des Organismus effektiv ablaufen können.

Die ausreichende Versorgung mit den Mikronährstoffen gewährleistet den optimalen Nährstofftransport, stärkt das Immunsystem und die geistige Leistungsfähigkeit.

Mikro- nährstoffe



Gemüse

- oranges Gemüse (z.B. Süßkartoffeln, Kürbis, Karotten)
- dunkelgrünes Gemüse (z.B. Brokkoli, Blattsalat, Grünkohl, Spinat)
- Bohnen & Erbsen (z.B. Kidneybohnen, schwarze Bohnen)
- stärkehaltiges Gemüse (Mais, Kartoffeln, grüne Erbsen)
- andere Gemüsesorten (Spargel, Rüben, Blumenkohl, Aubergine, Zwiebeln, Tomaten, Sellerie, Kohl, Gurke. etc.)

Mikro- nährstoffe



Obst

- getrocknetes Obst
(Rosinen, Datteln)
- Weintrauben
- Apfel
- Banane
- Mango
- Ananas
- Papaya
- Pflaumen
- Aprikosen
- Feigen
- Kiwis
- Beeren
- Melone

Mikro- nährstoffe



FRUCHTZUCKER OHNE REUE

- 1 *Highlight:* Papaya
- 2 Aprikose
- 3 Erdbeeren
- 4 Heidelbeeren
- 5 Honigmelone
- 6 Pfirsich
- 7 Mango



Mikro- nährstoffe



OBST - ACHTUNG ZUCKERFALLE

- ① Trockenobst (Feigen, Rosinen, Pflaumen, ...)
- ② Weintrauben
- ③ Süßkirsche
- ④ Hagebutte
- ⑤ Apfel
- ⑥ Birne



Viel Spaß beim Einkaufen

