

# MUSKEL- PLAN

*Bulken*

GEWINNE  
IN 8 WOCHEN  
AN MASSE

**BODY&FIT®**



# INHALT

- 4** Go for it!
- 6** Produkte
- 8** Bulk-Tipps
- 10** Getting started
- 12** Primäre Muskelgruppen

## TRAININGSSCHEMAS

- 15** Woche 1
- 21** Woche 2
- 25** Woche 3

- 31** Woche 4
- 35** Woche 5
- 41** Woche 6
- 45** Woche 7
- 51** Woche 8
- 55** Wusstest du, dass

## MUSCLE MENUS

- 58** Tag 1
- 60** Tag 2



**62** Tag 3

**64** Tag 4

**66** Tag 5

**68** Tag 6

**70** Tag 7

### **MEAL PREP**

**74** Woche 1

**78** Woche 2

**81** Woche 3

**84** Woche 4

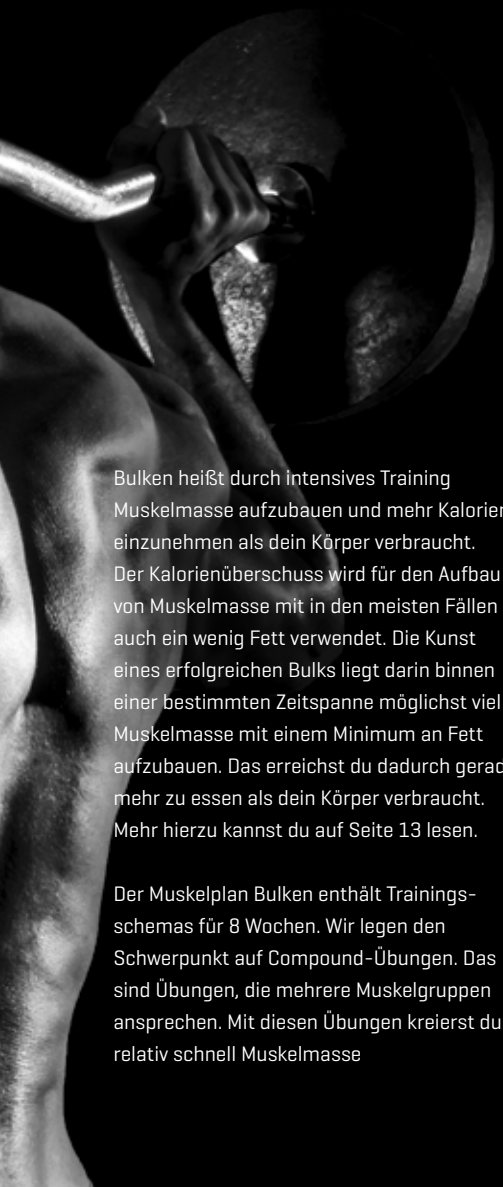
**88** Logbuch





GO FOR IT!

*Bulker*



Bulken heißt durch intensives Training Muskelmasse aufzubauen und mehr Kalorien einzunehmen als dein Körper verbraucht. Der Kalorienüberschuss wird für den Aufbau von Muskelmasse mit in den meisten Fällen auch ein wenig Fett verwendet. Die Kunst eines erfolgreichen Bulks liegt darin binnen einer bestimmten Zeitspanne möglichst viel Muskelmasse mit einem Minimum an Fett aufzubauen. Das erreichst du dadurch gerade mehr zu essen als dein Körper verbraucht. Mehr hierzu kannst du auf Seite 13 lesen.

Der Muskelplan Bulken enthält Trainings-schemas für 8 Wochen. Wir legen den Schwerpunkt auf Compound-Übungen. Das sind Übungen, die mehrere Muskelgruppen ansprechen. Mit diesen Übungen krierst du relativ schnell Muskelmasse

Wir haben sowohl für Trainingstage als auch für Ruhetage ein Ernährungsschema zusammengestellt, das mit einigen Supplementen unterstützt wird. Zudem bieten wir Alternativen, um die Ernährung schön abwechslungsreich zu halten, und natürlich viele Tipps dazu wie du am besten bulken kannst.

Hast du dein Ziel schon festgelegt? Mach dich dann schnell mit dem Muskelplan Bulken an die Arbeit und gewinne mehr Masse! Go for it! Hast du Fragen oder Anmerkungen zum Muskelplan Bulken? Oder bist du auf der Suche nach Beratung zu Ernährungssupplementen oder anderen Produkten? Auf [www.bodyandfit.de](http://www.bodyandfit.de) kannst du alle Informationen finden. Oder du nimmst Kontakt mit uns auf. Mail dann an: [kundenservice@bodyandfit.de](mailto:kundenservice@bodyandfit.de)

# EMPFOHLEN

Was benötigst du?



1 bis 3  
Shakes pro  
Tag

## 1

### MASS PERFECTION

---

Mass Perfection ist professionelle Masse für Bodybuilder und ambitionierte Sportler. Nahezu zuckerfrei aber mit wertvollen Nährstoffen. In jedem Shake steckt die richtige Menge an Kohlenhydraten und Proteinen. Enthält Ultra Fine Scottish Oats, Palatinose, Natural Brown Rice, Remylive Ricebran, Whey Proteine Concentrate, Whey Proteinsolat und Micellar Casein. In 7 leckeren Sorten erhältlich.

## 2

### CLEAN GAINS

---

Clean Gains enthält nur die besten Proteine aus Whey und Milchprotein und reine komplexe Kohlenhydrate aus feingemahlenem Hafer. Auf natürliche Weise mit Steviolglycosiden gesüßt. Clean Gains enthält keine künstlichen Geschmacks- oder Farbstoffe und keinen zugesetzten Zucker.



## 3

### CREAPURE CREATINE

---

Creatin sorgt bei impulsiven Kraftanstrengungen für mehr Kraft und stimuliert fettfreie Muskelmasse und Muskelwachstum. Ideal, wenn du tatkräftig trainieren willst. Creapure Creatine ist das reinste Creatin mit der besten Wirkung.



Aufbauphase:  
5 Tage 4x täglich  
1 Messlöffel,  
Erhaltungsphase:  
täglich 1 Messlöffel



## 4 MULTI MEN

---

Multivitamin speziell für Männer. Enthält neben allen Vitaminen und Mineralien auch einen speziellen Alpha Male Blend! Mit 1 Tablette Multi Men nimmst du ausreichend Vitamine und Mineralien auf, um es den ganzen Tag krachen zu lassen.

## 5 MARINOL OMEGA-3

---

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, ohne die der Körper nicht auskommt, erst recht nicht in Zeiten schwerer körperlicher Arbeit. Marinol Omega-3 enthält EPA und DHA und ist gut für das Gedächtnis, das Herz und den Erhalt eines normalen Blutdrucks. Gegenwärtig enthält unsere Nahrung oft zu wenig Omega-3, daher ist Ergänzung erwünscht!



## 6 VITAMIN D3

---

Vitamin D3 ist gut für die Muskeln und spielt eine Rolle beim Erhalt beweglicher und starker Muskeln. Vitamin D3 ist das unter Sportlern wohl am meisten verwendete Vitamin. Wir bieten Vitamin D3 in einer überragenden Dosis von 3000 IU an. Ideal für ambitionierte Sportler!

## 7 PROTEIN & OATS BAR

---

Der Protein & Oats Bar enthält ganze 17 Gramm der besten Proteine aus Whey und Milchprotein zusammen mit komplexen Kohlenhydraten aus Hafermehl.



# BULK

# Tipps

## **WECHSEL BEI DER ERNÄHRUNG AB**

Um alle Vitamine, Mineralien und Aufbaustoffe aufzunehmen, ist Abwechslung in der Ernährung immer wichtig, egal ob du einen Bulk oder Cut machst. Meal Prepping ist sehr einfach, aber wir raten davon ab tagelang hintereinander das Gleiche zu essen.

## **ENTSCHEIDE DICH FÜR MEAL PREP**

Hast du keine Lust jeden Tag zu kochen? Sorg dann dafür, dass du genügend Vorratsdosen im Haus hast, und fang mit Meal Prepping an. Meal Prepping ist nichts anderes als alle Mahlzeiten auf einmal vorzubereiten. Oft hat man am Wochenende mehr Zeit zum Kochen als in der Woche. Hol am Samstag und Sonntag die Pfannen aus dem Schrank und du profitierst den Rest der Woche davon. Sorg aber dafür möglichst abwechslungsreich zu essen.

## **SORG FÜR AUSREICHEND NACHTRUHE**

Schlaf für eine optimale Gesundheit 7 bis 9

Stunden pro Nacht. Wenn du schläfst, erholt sich dein Körper.

## **WENIGER ALKOHOL**

Konsumiere möglichst wenig Alkohol, am besten natürlich überhaupt keinen. Alkohol greift deine Leber an. Die Leber spielt eine wichtige Rolle in unserem Stoffwechsel. Wenn deine Leber nicht mehr richtig funktioniert, stagniert der Aufbau von Muskelmasse.

## **VERLETZUNGSPRÄVENTION**

Ausführung ist wichtiger als das Gewicht. Wenn deine Ausführung perfekt ist, kannst du an die Erhöhung des Gewichts denken, vorher nicht. Wenn du das Gewicht zu schnell erhöhst, erhöht sich auch das Risiko auf Blessuren. Auch das Warming-Up spielt eine große Rolle.

## **SCHAU NICHT ZU VIEL AUF ANDERE**

Eine Fallgrube im Fitnessstudio ist, dass du das Verhalten anderer übernimmst. Ver-



gleichen gehört bei der Fitness nun einmal dazu und wenn du jemand anderen mehr Wiederholungen machen oder ein größeres Gewicht verwenden siehst, kann es schnell zu Hahnenkämpfen kommen. Mach wobei du dich gut fühlst und was für dich funktioniert. Lass andere keinen Einfluss darauf haben.

### **MACH ZUSAMMEN FITNESS**

Sofern es möglich ist, kann es sehr stimulierend sein mit einem Freund oder einer Freundin Fitness zu machen. Ihr könnt euch gegenseitig motivieren, um noch eben eine Wiederholung zusätzlich zu schaffen. Zudem ist gute Gesellschaft auch nicht zu unterschätzen. Du bist natürlich im Fitnessstudio, um Ergebnisse zu erzielen, aber das geht schneller, wenn du auch wirklich Freude an der Fitness hast. Sorg aber dafür, dass dies nicht zu einem Wettkampf wird. Motiviert

euch gegenseitig, aber bleibt dabei das zu machen bei dem ihr euch gut fühlt.

### **MESSEN IST WISSEN**

Notiere gut deinen Fortschritt wie Fettanteil und Umfang, um notfalls jederzeit eingreifen zu können. Die im Muskelplan genannten Zahlen sind Richtlinien, jeder Körper ist anders und wird entsprechend anders reagieren. Wenn du merkst, dass eine Anpassung nötig ist - das kann sowohl mehr oder weniger Trainingsgewicht als auch mehr oder weniger Nahrung sein - dann solltest du dies zeitnah machen, um das maximale Ergebnis zu erzielen.

### **WILLST DU MEHR WISSEN?**

Auf unserer [BLOGSEITE](#) kannst du noch mehr Informationen zu diesem Thema finden.



# GETTING

# started

BIST DU BEREIT DAZU ENDLICH LOSZULEGEN? LIES HIER WIE DU AM BESTEN STARTEN KANNST.

Das Sportschema wird aus abwechselnden Trainings- und Ruhetagen bestehen. Ruhe sorgt dafür, dass deine Muskeln nicht überbelastet werden und du dich optimal erholst. Zudem ist es wichtig deine Muskeln nicht dadurch überzubelasten sie tagelang hintereinander zu beanspruchen. Wenn du beispielsweise deine Brust trainierst, belastest du auch deine Schultern. Daher ist es vernünftig am Tag nach dem Brusttraining nicht die Schultern zu trainieren. Deine Muskeln benötigen 48 bis 72 Stunden, um sich komplett zu erholen. Wir legen den Schwerpunkt im Muskelplan Bulken auf Compound-Übungen. Das sind Übungen, die mehrere Muskelgruppen beanspruchen. Mit diesen Übungen kreierst du relativ schnell Muskelmasse.

Isolationsübungen, also Übungen, die nur eine Muskelgruppe beanspruchen, unterstützen die Compound-Übungen. Die Basis für jedes Training wird die Gleiche sein. Es wird natürlich zwischen den Übungen abgewechselt, um die Muskelanreize optimal zu halten.

Wenn die Wiederholungsrichtlinie problemlos

gelingt, sollte das Gewicht erhöht werden. Das nennt man Overload. Die letzten Wiederholungen müssen schwer sein, um einen maximalen Muskelanreiz zu erhalten. Ein gutes Warming-Up ist selbstverständlich wichtig.

*Das Warming-Up wird aus 7 Minuten auf dem Crosstrainer mit einem Herzschlag von etwa 90 Schlägen pro Minute bestehen.*

Ernährung spielt in der Muskelerholung eine wichtige Rolle. Solange deine Muskeln nicht ausreichend Nährstoffe bekommen, werden sie sich nie optimal erholen. Es ist sehr schwierig genug der richtigen Nährstoffe aus der Nahrung zu gewinnen. Supplemente sind daher eine erwünschte Ergänzung.

Wir haben sowohl für die Trainingstage als auch für die Ruhetage ein Trainingsschema zusammengestellt, unterstützt von einigen Supplementen. Zudem bieten wir Alternativen, um deine Ernährung schön abwechslungsreich zu halten.



Da wir am Aufbau von Muskelmasse arbeiten, werden wir etwa 700 kcal über Erhalt sitzen. Für einen durchschnittlichen Mann im Alter von 18 Jahren mit einer Körpergröße von 1,80 Meter und einem Gewicht von 75 kg liegt der Erhalt bei etwa 2300 kcal pro Tag. Wir erhöhen dies um 700 kcal, um einen Überschuss zu kreieren, und kommen damit auf etwa 3000 kcal pro Tag. Auch an Ruhetagen wird die Kalorienaufnahme die Gleiche sein.

An Ruhetagen benötigst du weniger Energie für den Sport, allerdings mehr Energie für die Erholung deiner Muskeln. Die Richtlinie sind 3000 kcal. Variablen wie dein Stoffwechsel spielen bei der Kalorienaufnahme eine große Rolle und unterscheiden sich pro Person. Hierunter findest du zudem eine Kalorienempfehlung auf der Basis von Körpergröße und Gewicht.

GEWICHT (KG)	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
KÖRPERGRÖÖE (CM)													
160	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600
165	2500	2600	2700	2800	2800	2900	3100	3100	3200	3400	3500	3600	3700
170	2600	2700	2800	2900	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700
175	2700	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800
180	2700	2800	2900	3000	3100	3200	3300	3400	3400	3500	3600	3700	3800
185	2800	2900	3000	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3800
190	2900	3000	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3600	3700	3800	3900
195	2900	3000	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	3900
200	2900	3000	3200	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3700	3800	3900	4000
205	3000	3100	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	3900	4000
210	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900	3900	4000	4100

# PRIMÄRE MUSKELN

## DELTOIDEUS

Der dicke, dreieckige Muskel, der um deine Schultern liegt



## ABDOMINALS

Die Bauchmuskeln



## BIZEPS

Der zweiköpfige Oberarmmuskel an der Vorderseite deines Arms



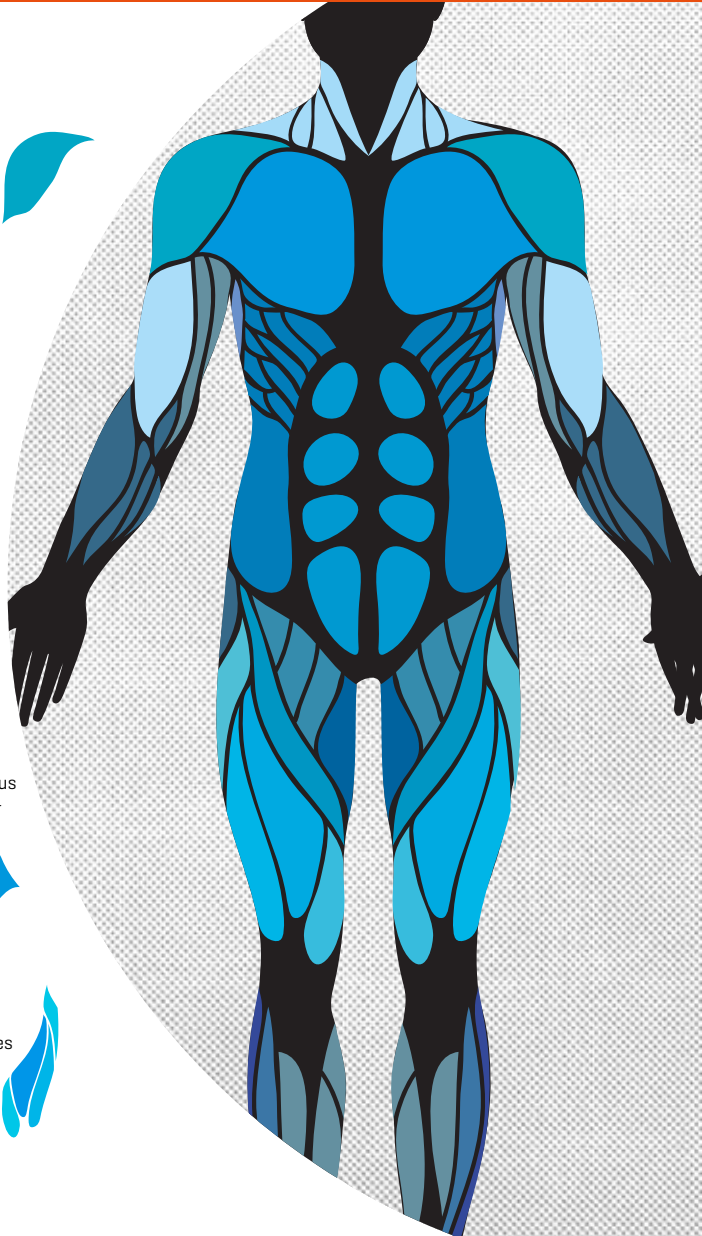
## PECTORALIS

Die Brustmuskeln, bestehend aus Pectoralis major [großer Brustmuskel] und Pectoralis minor [kleiner Brustmuskel]



## QUADRIZEPS

Der vierköpfige Oberschenkelmuskel an der Vorderseite deines Beins



# MUSKELGRUPPEN



## TRAPEZIUS

Der rautenförmige Muskel oberhalb  
deines Rückens

## TRIZEPS

Der dreiköpfige  
Armstrecker an der  
Rückseite deines Arms

## LATTISSIMUS DORSI

Der breite Rücken-  
muskel

## GLUTEUS

Die Gesäßmuskeln, beste-  
hend aus Gluteus maximus  
(großer Gesäßmuskel) und  
Gluteus minimus (kleiner  
Gesäßmuskel)

## HAMSTRINGS

Die Hinterbeinmuskeln

## WADEN

Die Muskelgruppe an der Rückseite  
deiner Oberschenkel

THE PAIN  
YOU FEEL  
TODAY,  
WILL BE THE  
**STRENGTH**  
YOU FEEL  
TOMORROW

A shirtless man with short brown hair is shown from the waist up, looking slightly to his left. He is in a gym or industrial setting with warm, orange-toned lighting. A large, semi-transparent number '1' is overlaid on his chest. The word 'WOCHE' is written in a white, distressed, stencil-like font above the number. The background shows a blurred gym environment with a window and some equipment.

WOCHE



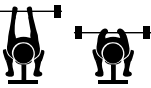


1

# TRAINING

## MONTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

*Warming Up: 7 Minuten auf dem Crosstrainer mit einem Herzschlag von etwa 90 Schlägen pro Minute.*

Wir beginnen mit dem Training der Brustmuskeln und des Trizeps. Das ist für viele eine beliebte Kombination. Die Kombination Brustmuskeln/Trizeps liegt auf der Hand, da die Brustmuskeln bei vielen Übungen der Agonist und der Trizeps der Synergist sind.

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BENCH PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>INCLINE CHEST PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CLOSE GRIP BENCH PRESS</b> 	3 Sets mit 12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b> 	3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DIPS</b> 	3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets










## DIENSTAG RUHE

## MITTWOCH RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

Nach einem Tag Ruhe ist der Körper bereit für ein neues Workout: die Rückenmuskeln in Kombination mit dem Bizeps. Auch diese Muskeln haben, genau wie die Brustmuskeln und der Trizeps, etwas gemeinsam: Die Rückenmuskeln sind der Agonist und der Bizeps ist der Synergist.

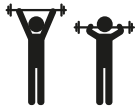


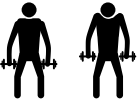
		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>DEADLIFT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PULL-UPS</b>		3-5 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BENT-OVER ROW</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LAT PULLDOWN</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL CURL</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen pro Arm	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

# TRAINING

**DONNERSTAG RUHE**

**FREITAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS**

Heute sind die Schultermuskeln und der Trapezius an der Reihe. Auch der Trizeps wird trainiert. Die Schultermuskeln sind Agonist und der Trizeps ist Synergist. Wir fügen diesem Workout den Trapezius hinzu, da er an den Schultermuskeln angrenzt.

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MILITARY PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SIDE RAISES</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL SHRUGS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets



## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG BEINMUSKELN

„Don't skip legday“ ist eine in der Fitnesswelt bekannte Aussage. Dem Oberkörper wird oft viel Aufmerksamkeit geschenkt und der Unterkörper wird dabei vernachlässigt. Wenn du die Beine nicht trainierst, trainierst du einfach ausgedrückt die Hälfte deines Körpers nicht. *We don't skip legday!* Heute trainieren wir die Beinmuskeln.

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED CALF RAISE</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

**DON'T  
WISH  
FOR IT  
WORK  
FOR IT**

WOCHE



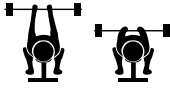


2



# TRAINING

**MONTAG RUHE**

**DIENSTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS**

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BENCH PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>INCLINE DUMBBELL PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CLOSE GRIP BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DIPS</b>		3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets



## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>DEADLIFT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CHIN-UPS</b>		3-5 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BENT-OVER ROW</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL ROW</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen pro Arm	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BARBELL CURL</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

# TRAINING



**FREITAG RUHE**

**SAMSTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS**

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MILITARY PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SIDE RAISES</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL SHRUGS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

**SONNTAG RUHE**



A man with a short haircut and a black t-shirt is working on a car's suspension system. He is smiling and looking down at his work. The car is a white SUV, and the suspension components are visible. The background is a blurred outdoor setting. The image has a strong orange color cast.

WOCHE

3

# TRAINING




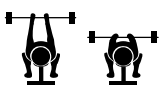



## MONTAG **BEINMUSKELN**

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HACK SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	70% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	70% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

## DIENSTAG **RUHE**

# MITTWOCH BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BENCH PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>INCLINE CHEST PRESS</b>		3 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL FLY</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CLOSE GRIP BENCH PRESS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

# TRAINING



**DONNERSTAG RUHE**

**FREITAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS**

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>DEADLIFT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PULL-UPS</b>		3-5 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BENT-OVER ROW</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED ROW</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BARBELL CURL</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	70% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets



**SAMSTAG RUHE**

**SONNTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS**

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MILITARY PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	70% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>ARNOLD PRESS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SIDE RAISES</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL SHRUGS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

**SET YOUR  
GOALS  
AND DON'T  
STOP 'TILL  
YOU GET  
THERE!**

A close-up photograph of a muscular man's torso and arm, holding a dumbbell. The image is heavily stylized with a strong orange and red color cast. The man's skin is dark, and his muscles are very defined. He is wearing a dark belt and jeans. The dumbbell is black with silver accents. The overall mood is intense and focused.







WOCHE

4

# TRAINING

**MONTAG RUHE**

**DIENSTAG BEINMUSKELN**






		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED CALF RAISE</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets





## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BENCH PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>INCLINE CHEST PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL FLY</b> 	3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b> 	3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DIPS</b> 	3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

# TRAINING



**FREITAG RUHE**

**SAMSTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS**

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>DEADLIFT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PULL-UPS</b>		3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LAT PULL DOWN</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED ROW</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BARBELL CURL</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

**SONNTAG RUHE**




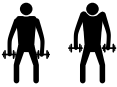
A photograph of a muscular man's torso and arms, lit with a warm orange glow. The man is wearing black athletic shorts with white and orange drawstrings. A dumbbell is visible in the bottom left corner, and another dumbbell is partially visible on the right side. The background is dark and textured.

WOCHE

5

# TRAINING

## MONTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MILITARY PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SIDE RAISES</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL SHRUGS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

## DIENSTAG RUHE






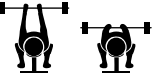

# MITTWOCH BEINMUSKELN

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LUNGES</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen pro Bein	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	70% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	70% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

# DONNERSTAG RUHE

# TRAINING

## FREITAG BRUSTMUSKELN MIT TRIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BENCH PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>INCLINE DUMBBELL PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL FLY</b> 	3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CLOSE GRIP BENCH PRESS</b> 	3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DIPS</b> 	3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets



## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>DEADLIFT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	70% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LAT PULLDOWN</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	70% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CHIN-UPS</b>		3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL ROW</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL CURL</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	70% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

WHEN I  
LOST ALL  
OF MY  
EXCUSES

I FOUND  
MY  
RESULTS



A muscular man is shown from the side, performing a leg press on a gym machine. The image is heavily stylized with a warm orange and red color palette. The man's back and leg muscles are highly defined. The machine's rollers and handle are visible. The overall mood is intense and focused.




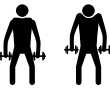
WOCHE

5

# TRAINING

**MONTAG RUHE**





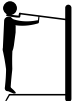

**DIENSTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS**

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MILITARY PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>FRONT RAISES</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL SHRUGS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets



## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG BEINMUSKELN



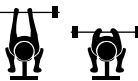


		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HACK SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED CALF RAISE</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

# TRAINING



**FREITAG RUHE**

**SAMSTAG BRUSTMUSKELN UND TRIZEPS**

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BENCH PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>INCLINE CHEST PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CLOSE GRIP BENCH PRESS</b> 	3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>TRICEP PULLDOWN</b> 	3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DIPS</b> 	3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

**SONNTAG RUHE**






WOCHE

7

12

# TRAINING




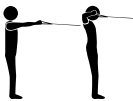
## MONTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>DEADLIFT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>PULL-UPS</b>		3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>BENT-OVER-ROW</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED ROW</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL CURL</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

## DIENSTAG RUHE









# MITTWOCH SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MILITARY PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SIDE RAISES</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>FACE PULLS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

# TRAINING

**DONNERSTAG RUHE**

**FREITAG BEINMUSKELN**






		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minute Ruhe zwischen den Sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets





## SAMSTAG RUHE

## SONNTAG BRUSTMUSKELN UND BIZEPS

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>BENCH PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>INCLINE CHEST PRESS</b> 	3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL FLY</b> 	3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>TRICEP PULLDOWN</b> 	3 Set mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DIPS</b> 	3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

I DON'T  
STOP  
WHEN I'M  
TIRED

I STOP  
WHEN I'M  
DONE

A muscular man is shown in a gym setting, performing a bicep curl with a dumbbell. He is shirtless, and his muscles are well-defined. The lighting is dramatic, with a strong orange and red hue. A large, semi-transparent number '8' is overlaid in the center of the image. The word 'WOCHE' is written in a bold, white, distressed font across the top of the man's head.






WOCHE

8

# TRAINING

**MONTAG RUHE**



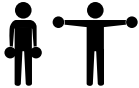
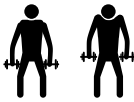
**DIENSTAG RÜCKENMUSKELN UND BIZEPS**

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>DEADLIFT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL ROW</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED ROW</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>CHIN-UPS</b>		3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen	Körpergewicht	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL CURL</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	70% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets



## MITTWOCH RUHE

## DONNERSTAG SCHULTERMUSKELN UND TRAPEZIUS

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>MILITARY PRESS</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>ARNOLD PRESS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen 75% des 1RM	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SIDE RAISES</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>DUMBBELL SHRUGS</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

## FREITAG RUHE

# TRAINING



## SAMSTAG BEINMUSKELN

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
<b>SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HACK SQUAT</b>		3-5 Sets mit 8 Wiederholungen	80% des 1RM	1,5 - 2 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>LUNGES</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 Sets mit 8-12 Wiederholungen	75% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	70% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets
<b>SEATED CALF RAISE</b>		3 Sets mit 12-15 Wiederholungen	70% des 1RM	1 - 1,5 Minuten Ruhe zwischen den Sets

## SONNTAG RUHE

# WUSSTEST du, dass...

- nicht alle Kalorien gleich sind? Denn es gibt „leere“ Kalorien, die beispielsweise nur aus Kohlenhydraten bestehen und keine Vitamine oder Mineralien enthalten. Entscheide dich lieber für gute Kalorien, die auch gute Nährstoffe enthalten. Beispielsweise Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Milchprodukte etc.!
- ein Caliper dir einen Hinweis auf deinen Körperfettanteil geben kann?
- Zartbitterschokolade (>70%) gesund für den Körper ist? Kakao enthält nämlich Phenylalanin, das im Körper in Dopamin umgewandelt wird, einem Stoff der dir ein Glücksgefühl verleiht.
- Ananas Bromelain enthält? Ein Enzym, das u. a. bei der Verdauung von Proteinen hilft.
- Omega-3-Fettsäuren gut für das Gehirn, das Herz und das Sehvermögen sind? Diese Fettsäuren findest du entweder in fettem Fisch oder du verwendest ein Omega-3-Supplement.
- Avocado eigentlich eine Frucht ist und von allen Früchten die meisten Proteine enthält?
- du nachts einen ganzen Liter Flüssigkeit durch Schwitzen und Atmung verlierst? Vergiss daher nicht tagsüber ausreichend zu trinken, um dies wieder anzufüllen.
- Süßkartoffeln doppelt so viel Vitamin C enthalten wie normale Kartoffeln?
- Krafttraining gut für die Gesundheit ist und durch die Freisetzung von Endorphin zu einem Glücksgefühl führt?

# MUSCLE MENUS

UM DIR ZU HELFEN DEIN ZIEL ZU ERREICHEN, HABEN WIR PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSSCHEMAS ZUSAMMENGESTELLT, BESTEHEND AUS 7 TAGESMENÜS UND EINEM MEAL PREP SCHEMA FÜR 4 WOCHEN. PERFEKT ZU DEN TRAININGS PASSEND, SODASS DEINE BULK-PHASE EIN ENORMER ERFOLG WIRD!

**GEWINNE  
MUSKELMASSE  
MIT DER  
RICHTIGEN  
ERNÄHRUNG**







# TAG 1

## FRÜHSTÜCK

4 VollkornbrotscHEIBEN,  
davon 2 belegt mit Käse  
und 2 mit Erdnussbutter\*

## ZWISCHENDURCH

Clean Gains\* Shake und  
ein Stück Obst

## MITTAGESSEN

### THUNFISCHSALAT

mit 2 VollkornbrotscHEIBEN  
belegt mit Käse

## ZWISCHENDURCH

Clean Protein Bar\* und  
eine Hand Nüsse\*

## ABENDESSEN

### SÜBKARTOFFELN MIT KABELJAUFILET UND BROKKOLI

## ZWISCHENDURCH / VOR DEM SCHLAFENGEHEN

300 Gramm Magerquark  
mit 50 Gramm High  
Protein Müsli\*

# MENU

## THUNFISCHSALAT

### MITTAGESSEN

- 150 g **Nudeln\***
- 2 Dosen **Thunfisch in Wasser\***
- 1 Hand **Spinat**
- 3 kleine **Gewürzgurken**
- 1 El **Kapern**
- 2 El rotes **Pesto**
- Salz** und **Pfeffer**

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Lass den Thunfisch abtropfen. Schneide den Spinat fein und die Gewürzgurke in kleine Stücke und gib dies zusammen mit dem Thunfisch in eine Schüssel. Spül die Nudeln ab und gib sie zu den Zutaten in der Schüssel. Gib die Kapern, das rote Pesto, Salz und Pfeffer hinzu und rühre gut durch.



\* Erhältlich bei Body & Fit

## SÜßKARTOFFELN MIT KABELJAUFLET UND BROKKOLI

ABENDESSEN

Schuss **Olivenöl**\*

150 Gramm **gekochte**

**Süßkartoffeln** in Würfeln

150 Gramm **Kabeljaufilet**

150 Gramm **Brokkoli**

(tiefgekühlt)

Erhitze eine Pfanne mit Olivenöl und brate darin die Süßkartoffeln bis sie goldbraun sind. Erhitze eine weitere Pfanne mit Olivenöl und brate darin den Kabeljau auf mittelgroßer Flamme beidseitig goldbraun. Bring einen Topf mit Wasser zum Kochen und koch den Brokkoli in 7 bis 8 Minuten gar. Serviere die Kartoffeln mit dem Kabeljau und dem Brokkoli.



# TAG 2

## FRÜHSTÜCK

### HAFERFLOCKEN

## ZWISCHENDURCH

Clean Protein Bar\* und  
eine Hand Nüsse

## MITTAGESSEN

3 BROTSCHIEBEN MIT  
OMELETTE *ITALIAN STYLE*

## ZWISCHENDURCH

250 Gramm Magerquark  
mit Müsli\* und einem  
Stück Obst

## ABENDESSEN

REIS MIT HUHN UND FRI-  
SCHEM GEMÜSE

## ZWISCHENDURCH/ VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Micellar Casein\* Shake mit  
300 ml Wasser/Milch und  
einem Stück Obst

# MENU

## HAFERFLOCKEN

### FRÜHSTÜCK

400 ml **halbvolle Milch**  
100 Gramm **Haferflocken\***  
1 Messlöffel **Proteinpulver**,  
beispielsweise **Whey**  
**Perfection\***  
1 Stück **Obst**

Gib die Milch und die Haferflocken in eine Schüssel und stell diese für etwa 3 Minuten in die Mikrowelle. Schneide währenddessen das Obst in Stücke. Hol die Haferflocken aus der Mikrowelle und gib das Proteinpulver und das Obst hinzu. Rühr alles gut durch.



\* Erhältlich bei Body & Fit

## BROTSCHEIBEN MIT OMELETTE ITALIAN STYLE

MITTAGESSEN

- 1 Schuss **Olivenöl\***
- 6 **Eier**
- 1 **Tomate**
- 1 El **italienische Kräuter** oder **Herbs & Spices Italiano\***
- 20 Gramm **extra gereifter Käse**, in Scheiben
- 4 **Vollkornbrotsccheiben**

Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne. Schneide die Tomate in Scheiben. Schlag die Eier in die Pfanne und verteile die Tomatenscheiben, die italienischen Kräuter und den Käse darüber. Erhitze dies auf niedriger oder mittlerer Flamme bis der Käse beginnt zu schmelzen. Serviere das Omelette auf den Brotscheiben.

### Variation:

Schmeckt auch mit frischem Basilikum und Ketchup.

## REIS MIT HUHN UND FRISCHEM GEMÜSE

ABENDESSEN

- 1 Schuss **Olivenöl\***
- 150 Gramm **Wokgemüse**
- 1 **Knoblauchzehe**, in Scheiben
- 150 Gramm **Hühnerfilet**, in Stückchen
- 150 Gramm **Naturreis**

Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne und schwitze den Knoblauch an. Gib die Hühnerwürfel hinzu und brate sie kurz an. Gib anschließend auch das Wokgemüse hinzu und brate das Ganze bis das Huhn gar ist. Bring währenddessen Wasser zum Kochen und koche den Reis gemäß der Packungsangaben. Serviere das Huhn und das Wokgemüse zusammen mit dem Reis.

### Variation:

Gib zur Abwechslung diverse frische Kräuter wie Koriander, Schnittlauch, Basilikum oder Oregano hinzu.



# TAG 3

## FRÜHSTÜCK

### PROTEINPFANNKUCHEN

## ZWISCHENDURCH

Clean Gains\* Shake und  
eine Hand Nüsse

## MITTAGESSEN

### WRAP MIT RINDER- STREIFEN

## ZWISCHENDURCH

Protein & Oats Bar\* und  
ein Stück Obst

## ABENDESSEN

### SÜBKARTOFFELN MIT KABELJAUFILET UND BROKKOLI

## ZWISCHENDURCH/ VOR DEM SCHLAFENGEHEN

300 Gramm Magerquark  
mit 50 Gramm High Pro-  
tein Müsli\*

## PROTEINPFANN- KUCHEN

### FRÜHSTÜCK

100 Gramm **Hafermehl\***  
oder Vollkornmehl  
1 Messlöffel **Proteinpulver**,  
beispielsweise **Whey Per-  
fection\***

250 ml **Buttermilch**

1 **Ei**

100 Gramm **Tiefkühlbeeren**

Misch das Mehl zusammen  
mit dem Whey Perfection und  
der Hälfte der Buttermilch  
zu einem glatten Teig. Gib  
anschließend das Ei und den  
Rest der Buttermilch hinzu  
und rühre erneut gut durch  
bis ein gleichmäßiger Teig  
entsteht. Gib zum Schluss  
die Hälfte der Beeren hinzu.  
Erhitze das Öl in einer Pfanne  
und brate die Pfannkuchen  
beidseitig goldbraun. Servie-  
re diese mit den verbliebe-  
nen, aufgetauten Beeren.



\* Erhältlich bei Body & Fit

## WRAP MIT RINDERSTREIFEN

MITTAGESSEN

100 Gramm **Brechbohnen**  
50 Gramm **Reis**  
Schuss **Olivenöl\***  
150 Gramm **Rinderstreifen**  
4 El **rotes Pesto**  
**Salz** und **Pfeffer**  
3 **Wraps** oder 2 **Smart Wraps\***

Koch den Reis gemäß den Packungsangaben. Köpfe die Bohnen, gib sie in einen Topf

mit kochendem Wasser und koch sie in etwa 8 Minuten gar. Erhitze währenddessen einen Schuss Öl in einer Pfanne und gib die Rinderstreifen hinzu. Brate die Rinderstreifen in etwa 8 Minuten gar und würze sie mit Salz und Pfeffer. Erhitze währenddessen die Wraps in einer trockenen Pfanne oder im Ofen. Bestreiche die Wraps mit dem Pesto und belege sie mit den Bohnen, dem Reis und den Rinderstreifen.



## NUDELN MIT BROKKOLI, LACHS UND FRISCHKÄSE

ABENDESSEN

150 Gramm **Vollkornnudeln\***  
150 Gramm **Brokkoli**  
1 kleine **Zwiebel**  
2 **Knoblauchzehen**  
150 Gramm **Lachs**  
[tiefgekühlt]  
2 Esslöffel **Frischkäse**  
**Salz** und **Pfeffer**  
1 Schuss **Olivenöl\***

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Koch den Brokkoli in etwa 7 bis 8 Minuten al dente. Schäl die Zwiebel und schneide sie fein. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und schwitze die Zwiebeln an bis sie glasig werden. Press den Knoblauch in einer Knoblauchpresse fein und gib ihn zum Lachs und der Zwiebel. Wende den Lachs, wenn er goldbraun ist. Der Lachs ist fertig, wenn die

andere Seite auch goldbraun ist. Nach Wunsch kannst du den Lachs auch noch 1 bis 2 Minuten länger auf niedriger Flamme garen lassen. Wenn die Nudeln fertig sind, gibst du den Frischkäse zu den Zwiebeln und dem Knoblauch. Vermische dies gut miteinander. Serviere die Nudeln mit dem Brokkoli und dem Lachs und würze dies nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer.

# TAG 4

## FRÜHSTÜCK

5 Brotstücken mit 60 Gramm Erdnussbutter\* und 1 Banane

**Variation:** Verwende auch mal WheyChoco. Toll in Kombination mit Erdnussbutter oder einer Banane.

## ZWISCHENDURCH

Clean Gains\* Shake mit 300 ml Wasser oder Milch und einem Stück Obst

## MITTAGESSEN

### NUDELSALAT MIT GERÄUCHERTEM HUHNERFILET

## ZWISCHENDURCH

Protein & Oats Bar\* und eine Hand Nüsse\*

## ABENDESSEN

### NUDELN MIT SPINAT UND LACHS

## ZWISCHENDURCH/ VOR DEM SCHLAFENGEHEN

300 Gramm Magerquark mit 50 Gramm High Protein Müsli\*

# MENU

## NUDELSALAT MIT GERÄUCHERTEM HUHNERFILET

### MITTAGESSEN

150 Gramm **Nudeln\***  
100 Gramm **Brokkoli**  
[tiefgekühlt]  
1 **Knoblauchzehe**, gepresst  
1 ½ El **Pesto**  
150 Gramm **geräuchertes Hühnerfilet**, in Stückchen  
**Salz** und **Pfeffer**

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Schneide den Brokkoli in Röschen und koche ihn in 5 Minuten gar. Spül die Nudeln und den Brokkoli ab und gib sie in eine große Schüssel. Gib den Knoblauch, das Hühnerfilet, das Pesto, den Pfeffer und das Salz hinzu und misch alles gut miteinander.

### Variation:

Schmeckt auch mit Pinienkernen und etwas frischem Zitronensaft.



\* Erhältlich bei Body & Fit



## NUDELN MIT SPINAT UND LACHS

ABENDESSEN

150 Gramm **Nudeln\***

200 Gramm **frischer Spinat**

150 Gramm **Lachs**

(tiefgekühlt)

Ein Schuss **Olivenöl\***

**Salz** und **Pfeffer**

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne und brate den Lachs beidseitig goldbraun. Erhitze in einer anderen Pfanne einen Schuss Olivenöl und gib langsam den Spinat hinzu. Verrühre dies bis der Salat komplett geschrumpft ist. Serviere die Nudeln mit dem Spinat und dem Lachs.

### **Variation:**

Schmeckt auch mit Walnüssen und Pinienkernen.



# TAG 5

## FRÜHSTÜCK

### BRINTA MIT APFEL

## ZWISCHENDURCH

Whey Perfection mit 3 El Ultra Fine Oats und einer Hand Nüsse.

## MITTAGESSEN

### SANDWICHTOAST MIT HUHN UND KÄSE

## ZWISCHENDURCH

Protein & Oats Bar

## ABENDESSEN

### REISNUDELN

## ZWISCHENDURCH/ VOR DEM SCHLAFENGEHEN

300 Gramm Magerquark mit 50 Gramm High Protein Müsli\*

# MENU

## BRINTA MIT APFEL

### FRÜHSTÜCK

400-500 ml **halbvolle Milch**

70 Gramm **Brinta**

1 Messlöffel **Proteinpulver**, beispielsweise **Whey Perfection\***

1 **Apfel**

Gib die Milch in eine Schüssel und stell sie in die Mikrowelle oder erhitze sie in einer Pfanne auf dem Herd. Gib das Brinta in die Milch, wenn es die erwünschte Temperatur erreicht hat, und rühre gut durch. Gib zum Schluss Whey Perfection hinzu und rühre noch mal gut durch. Schneide den Apfel in Stücke. Serviere das Brinta mit dem Apfel.

### Variation:

Gib etwas Honig hinzu, um es etwas süßer zu machen.



\* Erhältlich bei Body & Fit

## SANDWICHTOAST MIT HUHN UND KÄSE

MITTAGESSEN

4 **Vollkornbrot**scheiben

1 kleines **Hühnerfilet**

½ **Avocado**

20 Gramm **Käse**

1 El **italienische Kräuter** oder  
**Herbs & Spices Italiano\***

**Salz** und **Pfeffer**

Schneide das Hühnerfilet horizontal entzwei sodass du 2 flache Stücke Hühnerfilet erhältst. Streu die Kräuter über das Hühnerfilet. Erhitze in einer Pfanne ein wenig Olivenöl und brate das Huhn bis es gar ist. Zerstampf die Avocado und bestreiche mit ihr die Brotscheibe. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu und beleg es mit Käse. Leg das Huhn obenauf und deck das Ganze mit einer weiteren Brotscheibe ab. Du kannst das Sandwichtoast in einer Pfanne oder einem Sandwichmaker rösten.

### **Variation:**

Schmeckt auch mit Tomate und frischem Basilikum.

## REISNUDELN

ABENDESSEN

150 Gramm **Reisnudeln**

150 Gramm **Truthahn/**  
**Hühnerfilet**

1 **Paprika**

1 **Knoblauchzehe**

1 **roter Pfeffer**

1 **Dose Mais**

1 **Schalotte**

2 Hände **[un-]gesalzene**

**Erdnüsse**

1 El **Olivenöl**

**Pfeffer**

Bereite die Nudeln gemäß der Packungsangaben. Schneide das Truthahnfilet in kleine Stücke. Schneide die Paprika und den Pfeffer mittig durch, entkerne sie und schneide sie anschließend in Streifen. Schäle den Knoblauch und schneide ihn in dünne Scheiben. Lass anschließend den Mais abtropfen und hack die Erdnüsse fein. Schäl die Schalotte und schneide sie fein. Erhitze währenddessen Olivenöl in einer Pfanne und brate darin den Truthahn an beiden Seiten. Gib die Paprika, den Pfeffer, den

Knoblauch und die Schalotte hinzu und brate sie leicht mit bis sie weicher wird. Füg die Nudeln, wenn sie fertig sind, mit dem Mais und dem Huhn zusammen. Rühr gut durch. Schneide die Limette mittig durch und press den Saft über die Nudeln. Serviere die Nudeln mit den zerhackten Erdnüssen und würze sie mit Pfeffer.

### **Variation:**

Schmeckt auch mit Rinderstreifen.



# TAG 6

## FRÜHSTÜCK

GRIECHISCHER JOGHURT  
MIT ANANAS

## ZWISCHENDURCH

Clean & Oats Bar\* und  
eine Hand Nüsse\*

## MITTAGESSEN

WRAPS MIT HÜHNERFILET

## ZWISCHENDURCH

Clean Gains\* Shake und  
ein Stück Obst

## ABENDESSEN

REIS MIT HÜHNERFILET  
UND WOKGEMÜSE

## ZWISCHENDURCH/ VOR DEM SCHLAF- FENGEBEN

Micellar Casein\* Shake  
mit 250-300 ml Wasser  
oder Milch mit einer Hand  
ungesalzener Nüsse\*

## GRIECHISCHER JOGHURT MIT ANANAS

FRÜHSTÜCK

400 Gramm **griechischer  
Joghurt**

1 Messlöffel **Proteinpulver**,  
beispielsweise **Whey  
Perfection\*** Vanille

80 Gramm **High Protein  
Müsli\***

50 Gramm **Ananas**  
[tiefgekühlt]

Rühre in den griechischen  
Joghurt das Whey Perfection,  
das Müsli und die Ananas.  
Wenn du tiefgekühlte Ananas  
hast, hol sie in der Nacht vor-  
her zum Auftauen aus dem  
Gefrierfach.

### Variation:

Schmeckt auch mit Kokosflo-  
cken und Honig



\* Erhältlich bei Body & Fit

## WRAPS MIT HÜHNERFILET

MITTAGESSEN

- 1/2 El **Pinienkerne\***
- 1/2 **Avocado**
- 3 **Tortillawraps** oder **Smart Wraps\***
- 150 Gramm **Hühnerfilet\***
- 3 El **mittelalter, geraspelter Käse**
- 3 Hände **Rucolasalat**

Röste die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bis sie goldbraun sind. Bestreich währenddessen den Wrap mit der Avocado und verteile das Hühnerfilet über die komplette Fläche des Wraps. Bestreu den Tortillawrap mit dem Käse, der Rucola und den Pinienkernen und roll ihn auf.

### **Variation:**

Schmeckt auch mit anderen Nüssen.

## REIS MIT HÜHNERFILET UND AUBERGINE

ABENDESSEN

- 150 Gramm **Hühnerfilet\***
- 150 Gramm **Reis\***
- 150 Gramm **Aubergine**
- Schuss **Olivensöl\***
- Salz** und **Pfeffer**

Koch den Reis gemäß den Packungsangaben. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate das Hühnerfilet beidseitig goldbraun. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Schneide die Aubergine in Stücke. Erhitze währenddessen in einer anderen Pfanne einen Schuss Olivensöl und brate die Aubergine auf großer Flamme. Serviere den Reis mit Gemüse und Hühnerfilet.

### **Variation:**

Schmeckt auch mit Rucola.



# TAG 7

## FRÜHSTÜCK

5 Scheiben kohlenhydratarmes Brot\* mit 60 Gramm Käse und 5 Scheiben Schinken  
1 Stück Obst

**Variation:** Mit Frischkäse bestrichenes Brot ist ebenfalls lecker

## ZWISCHENDURCH

Clean Gains\* mit 300 ml Milch und einer Hand Nüsse

## MITTAGESSEN

**OMELETTE** mit 2 VollkornbrotscHEIBEN

## ZWISCHENDURCH

300 Gramm Magerquark mit 50 Gramm High Protein Müsli\*

## ABENDESSEN

**NUDELN MIT OLIVEN UND SONNENGETROCKNETEN TOMATEN**

## ZWISCHENDURCH/ VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Micellar Casein\* Shake mit 250-300 ml Wasser oder Milch und einem Stück Obst

# MENU

## OMELETTE

### MITTAGESSEN

Schuss **Olivenöl\***  
100 Gramm **Wokgemüse**  
**Salz und Pfeffer**  
**6 Eier**  
50 Gramm **geraspelter Käse**  
4 Scheiben **Vollkornbrot\***

Stell eine kleine, ofenfeste Pfanne auf den Herd und erhitze das Olivenöl. Gib das Gemüse hinzu. Würz es mit Salz und Pfeffer und lass es 7 Minuten braten. Verteile dann die Hälfte des Käses darüber. Schlag in einer anderen Schüssel die Eier auf und rühr sie gut durch. Stell die Flamme kleiner und gib die Eier in die Pfanne. Gib den Rest vom Käse hinzu, wenn das Ei fast komplett ausgehärtet ist. Stell den Ofen auf Ober- und Unterhitze und stell die Pfanne hinein. Brate das Omelette in 8 Minuten gar. Serviere die Brotscheiben mit dem Omelette.

\* Erhältlich bei Body & Fit

**VARIATION:**  
Gib etwas Huhn und Gemüse hinzu und serviere dies als Abendessen mit dem Reis.



## NUDELN MIT OLIVEN UND SONNENGETROCKNETEN TOMATEN

ABENDESSEN

- 150 Gramm **Nudeln\***
- 1 Ei **Olivenöl\***
- 1 **Knoblauchzehe**
- 30 Gramm **Oliven**
- 10 **sonnengetrocknete Tomaten\***
- Tomaten\***
- ½ **Zucchini**
- 4 Ei **Passata**
- 1 Dose **Thunfisch in Wasser\***

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Schneide die Zucchini in Scheiben und röste sie bis auf beiden Seiten schöne Grillstreifen entstehen. Schäl den Knoblauch und schneide ihn fein. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne und darin den Knoblauch bis er weich wird. Lass den Thunfisch abtropfen. Schneide die Oliven und die Tomaten klein und gib sie zusammen mit dem Thunfisch zum Knoblauch. Gib die Passata hinzu und lass dies kurz durchbrutzeln. Lass die Nudeln abtropfen und serviere sie mit der Zucchini und der Soße.



# MEAL PREP

Bei den ersten Schritten zu einem neuen Lebensstil ist es wichtig sich für Lebensmittel zu entscheiden, die nicht zu sehr vom eigenen „normalen“ Lebensstil abweichen. Zudem ist es auch vernünftig danach zu schauen wieviel Zeit du für deine Ernährung und deren Vorbereitung hast. Wenn du die ganze Woche im Stress bist, findest du es vermutlich angenehm dein Mealprep beispielsweise am Sonntag zu machen, sodass du für den Rest der Woche fertig bist. Wenn du es magst zu Kochen und viel Zeit dafür übrig hast, kann es gut sein, dass du dein Essen gerne jeden Tag frisch zubereiten möchtest.

Es wurde bewusst ein „freies Menü“ gewählt, so dass du lernst und erfährst bei was du dich gut fühlst und du selbst verantwortbare Anpassungen bedenken/entwickeln kannst. So kannst du deine eigenen Vorlieben, Komfort, die Jahreszeit und auch dein Budget berücksichtigen.

Außerdem haben wir uns für ein freies Menü entschieden, sodass du die für dich benötigte Menge einnimmst. Wenn du mit Sport anfängst, ist es vor allem wichtig ausreichend zu essen. Genügend Proteine für die Muskeln, ausreichend Fette für unter anderem deine Augen, dein Gehirn und deine Muskeln und auch genug Kohlenhydrate für ausreichend Energie.





WOCHE

1

*Für 5 Tage*

## FRÜHSTÜCK

5 Scheiben Vollkornbrot wovon  
3 belegt mit Erdnussbutter\* und einer  
Banane und 2 belegt mit Truthahn- oder  
Hühnerfilet.

## ZWISCHENDURCH

Protein & Oats Bar\* + Hand Nüsse\*

## MITTAGESSEN

2x **HUHN-ANANAS-SANDWICHTOAST**

3x **PASTA ALL'RABIATTA**

## ZWISCHENDURCH

3x Clean Gains\* Shake mit einem Stück  
Obst

2x Whey Perfection\* mit 3 El Ultra Fine  
Oats\* + ein Stück Obst

## ABENDESSEN

3x **NATURREIS MIT RIND UND PFANNEN-  
GEMÜSE**

[Rezept auf der folgenden Seite]

2x **SÜßKARTOFFEL MIT KABELJAUFLEIT  
UND KAROTTE**

[Rezept auf der folgenden Seite]

## ZWISCHENDURCH/ VOR DEM SCHLAFENGEHEN

3x 300 Gramm Magerquark mit 50  
Gramm High Protein Müsli\*

2x Micellar Casein\* Shake mit 250 – 300  
ml Wasser/Milch + eine Hand Nüsse\*

\* Erhältlich bei Body & Fit

## HUHN-ANANAS- SANDWICHTOAST

### MITTAGESSEN

6 Scheiben **kohlenhydratarms Brot**

6 Scheiben **Hühnerfilet**

3 Scheiben **Ananas**

60 Gramm **Käse**



# MEALPREP

## PASTA ALL'RABIATTA

MITTAGESSEN

150 Gramm **Nudeln\***

1 **Knoblauchzehe**

1 El **Olivenöl\***

1 Tl **Paprikapulver**

200 Gramm **gehäutete Tomaten** aus der Dose

½ El **Herbs & Spices Italiano\*** oder italienische Kräuter

1 Dose **Tomatenpüree**

½ **Zucchini**

**Salz** und **Pfeffer**

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben al dente. Schneide die Zucchini längs in ½ cm dicke Scheiben. Erhitze die Grillpfanne und erhitze die Zucchinischeiben in etwa 4 Minuten [drehe sie in der Mitte der Garzeit um] bis schöne Grillstreifen entstehen. Leg die Scheiben in eine Schale und bestreu sie mit Salz. Schneide währenddessen 1 Knoblauchzehe in Streifen. Erhitze 1 El Olivenöl in einer Pfanne, schwitze den Knoblauch an und gib auf kleiner Flamme Chiliflocken hinzu bis der Knoblauch beginnt sich zu verfärben. Gib hierzu die gehäuteten Tomaten, die italienischen Kräuter und das Paprikapulver. Bring alles rührend zum Kochen. Rühr jetzt das Tomatenpüree hindurch. Rühre gut durch, sodass sich die Tomaten auflösen und gut in der Soße verteilen. Würz dies mit etwas Salz und Pfeffer. Lass das Ganze 10 Minuten lang auf niedriger Flamme brutzeln. Lass die Nudeln abtropfen und rühr die Tomatensoße hindurch.

### VARIATION:

Schmeckt auch mit frischem Basilikum und geraspelttem Käse



# MEALPREP

## NATURREIS MIT STEAK UND PFANNENGEMÜSE

ABENDESSEN

150 Gramm **Naturreis\***  
Schuss **Olivenöl\***  
150 Gramm **Pfannengemüse**  
**Herbs & Spices Italiano\***  
oder italienische Kräuter  
150 Gramm **Steak**  
**Salz** und **Pfeffer**

Koch den Reis gemäß den Packungsangaben. Schneide das Steak in Streifen. Erhitze währenddessen eine Pfanne mit dem Olivenöl und pfannnrühre das Steak, das Gemüse und die Kräuter auf großer Flamme binnen weniger Minuten gar. Serviere den Reis mit dem Gemüse und dem Steak. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu.

## SÜßKARTOFFEL MIT KABELJAU UND KAROTTE

ABENDESSEN

1 **Tomate**  
 $\frac{1}{2}$  **Zucchini**  
 $\frac{1}{2}$  **Aubergine**  
1 Schuss **Olivenöl\***  
150 Gramm **Süßkartoffel\***  
Schuss **Olivenöl\***  
150 Gramm **Kabeljaufilet**  
**Salz** und **Pfeffer**

Schneide das Gemüse in Scheiben. Schäl die Kartoffeln, schneide sie in Stücke und koch sie 5 Minuten. Lass sie abtropfen und kurz ausdämpfen. Erhitze währenddessen zwei Pfannen mit Olivenöl, wovon eine für den Fisch und die andere für die Kartoffeln ist. Brate das Kabeljaufilet goldbraun und drehe es um. Brate auch die Kartoffeln goldbraun. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Bestreich das Gemüse mit ein wenig Olivenöl und grill es bis du schöne Grillstreifen erhältst. Serviere die Süßkartoffeln mit dem Gemüse und dem Kabeljaufilet.



EAT  
GOOD  
FEEL  
GOOD

*Für 5 Tage*

**FRÜHSTÜCK**

**BRINTA MIT BIRNE**

**ZWISCHENDURCH**

2x Whey Perfection\* mit 3 El Ultra Fine Oats\* und einem Stück Obst

3x 4 Reiswaffeln\* mit 2 El Erdnussbutter\* und 1 Banane + eine Hand Nüsse\*

**MITTAGESSEN**

3x **EIBROT**

2x **NUDELN MIT RÄUCHERLACHS**

**ZWISCHENDURCH**

3x Protein & Oats Bar\* und eine Hand Nüsse\*

2x Clean Gains\* Shake mit 300 ml Wasser oder Milch

**ABENDESSEN**

3x **SPAGHETTI BOLOGNESE**

[Rezept auf der folgenden Seite]

2x **BRECHBOHNEN MIT REIS UND TRUTHAHN** [Rezept auf der folgenden Seite]

**ZWISCHENDURCH/ VOR DEM SCHLAFENGEHEN**

2x 250 g Magerquark mit 30 Gramm High Protein Müsli\* 3x Micellar Casein\* Shake mit 250 - 300 ml Milch und einem Stück Obst

\* Erhältlich bei Body & Fit

**BRINTA MIT BIRNE**

**FRÜHSTÜCK**

500-600 ml **Milch**

80 Gramm **Brinta**

1 Messlöffel **Proteinpulver**, beispielsweise **Whey Perfection\***

1 **Birne**

Gib die Milch und das Brinta in eine hitzebeständige Schüssel und rühre gut durch. Stell dies für 2 - 3 Minuten in die Mikrowelle bis es gar ist. Gib das Whey Perfection hinzu und rühre erneut gut durch. Schneide währenddessen die Birne in Scheiben und lege sie auf das Brinta.



# MEALPREP

## EIBROT

MITTAGESSEN

6 Eier

2 Scheiben **Käse**

2 El **halbvolle Milch**

**Salz** und **Pfeffer**

**Schuss Olivenöl\***

5 Scheiben **Vollkornbrot**

3 Scheiben **Hühnerfilet**

Schlag die Eier zusammen mit der Milch steif und würz sie mit Salz und Pfeffer. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne, gib die Eimischung hinein und lege darauf den Käse. Brate die Eier in etwa 5 Minuten gar. Beleg die Brotscheiben mit Hühnerfilet und leg darauf das Spiegelei.

### **Variation:**

Mit Frischkäse bestrichenes Brot ist ebenfalls lecker.

## NUDELN MIT RÄUCHERLACHS

MITTAGESSEN

100 Gramm **Räucherlachs**

3 El **Crème Fraîche**

150 Gramm **Vollkornnudeln**

1 El **Kapern**

**Salz** und **Pfeffer**

Koch die Nudeln gemäß der Packungsangaben und lass sie abtropfen. Verrühr die Crème Fraîche, die Kapern und die Räucherlachsstücke mit den Nudeln. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Schmeckt nebenbei auch mit frischem Salat oder Gurke.



# MEAL PREP



## SPAGHETTI BOLOGNESE

ABENDESSEN

1 El **Olivenöl\***

150 Gramm **italienisches Pfannengemüse** [frisch]

1 El **Herbs & Spices Italiano\*** oder italienische Kräuter

1 Dose **Tomatenwürfel**

150 Gramm **mageres Rinderhack**

**Salz** und **Pfeffer**, nach Geschmack

150 Gramm **Low Carb High**

**Protein Pasta\***

1 **Knoblauchzehe**

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und pfannenrühre die Gemüsemischung mit italienischen Kräutern. Schäl den Knoblauch und press ihn fein. Gib das Hackfleisch und den Knoblauch hinzu und brate dies bis es gar ist. Gib die Tomatenwürfel hinzu und lasse die Soße 10 min. auf kleiner Flamme kochen. Würz dies mit Pfeffer und eventuell Salz. Koch währenddessen die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Serviere die Nudeln mit der Soße.

### Variation:

Schmeckt auch mit frischem Basilikum und/oder geraspelttem Käse.

## BRECHBOHNEN MIT REIS UND TRUTHAHN

ABENDESSEN

150 Gramm **Truthahnfilet**, in Würfeln

100 Gramm **Brechbohnen** [tiefgekühlt]

Schuss **Olivenöl\***

150 g **Naturreis\***

Koch den Reis gemäß der Packungsangaben. Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne und brate darin das Truthahnfilet bis sich die Stücke komplett weiß gefärbt haben. Gib die Brechbohnen hinzu und brate sie etwa 6 Minuten mit. Heize gut durch und gib nach Geschmack Pfeffer hinzu. Serviere den Reis mit der Truthahn-Brechbohnen-Mischung.

### Variation:

Gib auch mal adere Kräuter und/oder Gewürze wie Paprikapulver oder Muskatnuss hinzu.



WOCHE  
**3**

*Für 5 Tage*

**FRÜHSTÜCK**

PFANNKUCHEN MIT FRISCHEM OBST

**ZWISCHENDURCH**

Clean Gains\* Shake mit 300 ml Wasser  
oder Milch und einem Stück Obst

**MITTAGESSEN**

SANDWICHTOAST HAWAII

[Rezept auf der folgenden Seite]

**ZWISCHENDURCH**

3x Hand ungesalzene Nüsse\* +  
ein Protein & Oats Bar\*  
2x 300 Gramm Quark mit 50 Gramm High  
Protein Müsli\*

**ABENDESSEN**

3x NUDELN MIT LACHS UND FRISCHKÄSE

[Rezept auf der folgenden Seite]

2x REIS MIT HUHN, GEMÜSE UND KETJAP

[Rezept auf der folgenden Seite]

**ZWISCHENDURCH/ VOR DEM  
SCHLAFENGEHEN**

Micellar Casein\* Shake mit 250-300 ml  
Wasser/Milch und einem Stück Obst

**PFANNKUCHEN MIT FRISCHEM  
OBST**

**FRÜHSTÜCK**

100 Gramm **Buchweizenmehl\***

250 ml **Milch**

1 Messlöffel **Proteinpulver**, beispielsweise

**Whey Perfection\*** Vanille

1 **Ei**

Prise **Backpulver**

1 Stück **Obst** in Stücken

1 Schuss **Oliveneröl\***

Misch das Buchweizenmehl mit dem Ei und gib die Milch hinzu. Misch dies mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig, gib das Proteinpulver hinzu und misch dies noch einmal gut durch. Lass den Teig kurz stehen. Erhitze währenddessen einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne und gib einen ordentlichen Suppenlöffel Teig in die Pfanne. Dreh den Pfannkuchen um, wenn die Unterseite hellbraun und die Oberseite steif ist. Brate nun die andere Seite bis auch diese goldbraun ist. Schneide das Obst in Stücke, verteil es über den Pfannkuchen und roll diesen anschließend auf.

**Variation:**

Schmeckt auch mit Ricotta und Honig.

\* Erhältlich bei Body & Fit

## SANDWICHTOAST HAWAII

MITTAGESSEN

- 6 Scheiben **Brot**
- 3 **Scheiben Käse**
- 3 Scheiben **Schinken**
- 3 **Ananasringe**



## NUDELN MIT LACHS UND FRISCHKÄSE

ABENDESSEN

- 150 Gramm **Nudeln\***
- 150 Gramm **Lachs**
- 150 Gramm **Brokkoli\***
- Schuss **Olivenöl\***
- 1 Ei **Frischkäse**
- Salz** und **Pfeffer**

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Erhitze währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne und brate den Lachs an beiden Seiten goldbraun. Bestreich den Lachs mit Frischkäse und würz ihn mit Salz und Pfeffer. Bring für den Brokkoli währenddessen einen Topf mit Wasser zum Kochen. Koch den Brokkoli in etwa 6 bis 7 Minuten gar. Serviere die Nudeln mit Lachs und Brokkoli.



# MEALPREP

## REIS MIT GEMÜSE UND KETJAP

FRÜHSTÜCK

150 Gramm **Naturreis\***

2 El **Olivenöl\***

1 **Knoblauchzehe**

1 Tl **Sambal**

150 Gramm **Pfannengemüse**

2 El **Ketjap Manis**

2 **Eier**

150 Gramm **Hühnerfilet\*** in Würfeln

Koch den Reis gemäß der Packungsangaben. Pelle den Knoblauch und schneide ihn in kleine Stücke. Erhitze 2 El Öl in einer Pfanne und gib Hühnerfilet, Knoblauch und Sambal hinzu. Brate das Hühnerfilet goldbraun. Gib das Pfannengemüse hinzu und brate es noch für 5 Minuten mit. Rühr den Reis mit einer Gabel oder einem Löffel lose. Erhitze den Rest des Öls in einer Pfanne und brate die Eier. Serviere das Gericht mit den Eiern.



# WEEK 4

*Für 5 Tage*

## FRÜHSTÜCK

### PFANNKUCHEN MIT BIRNE

[6 kleine Pfannkuchen]

## ZWISCHENDURCH

3x Protein & Oats Bar\* + 1 Stück Obst  
2x Clean Gains\* Shake mit 300 ml Wasser oder Milch und einer Hand Nüsse\*

## MITTAGESSEN

### BROTSCHEIBE MIT HÜHNERFILET

6 Brotscheiben wovon  
4 belegt mit 8 Scheiben Hühnerfilet und  
2 bestrichen mit WheyChoco\*

## ZWISCHENDURCH

300 Gramm Magerquark mit 50 Gramm  
High Protein Müsli\*

## ABENDESSEN

2x **SÜßKARTOFFEL MIT BROT UND  
BRECHBOHNEN**

3x **NUDELN MIT PFANNENGEMÜSE UND  
HUHN**

[Rezept auf der folgenden Seite]

## ZWISCHENDURCH/ VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Micellar Casein Shake\* mit 250-300 ml  
Milch und eine Portion Obst

\* Erhältlich bei Body & Fit

## PFANNKUCHEN MIT BIRNE

### FRÜHSTÜCK

70 Gramm **Ultra Fine Oats\***

40 Gramm **Haferflocken\***

300 ml **halbvolle Milch**

2 **Eier**

1 Messlöffel **Proteinpulver**, beispielsweise

**Whey Perfection\*** Vanille

1 TI **Backpulver**

1 reife **Birne**

1 TI **Zimt**

**Olivenöl\***

Gib die Ultra Fine Oats mit den Haferflocken und dem Proteinpulver in eine Schüssel und gib Milch hinzu. Schlag anschließend die Eier steif und gib sie in den Teig. Rühr gut durch. Erhitze währenddessen etwas Öl in einer Pfanne und brate kleine Pfannkuchen. Stampf die Birnen zu einem Kompott und erhitze sie in einer Pfanne. Rühr anschließend den Zimt hindurch. Serviere die Pfannkuchen mit dem Birnenkompott.

### Variation:

Schmeckt auch mit gehackten Walnüssen!



# MEALPREP



## SÜßKARTOFFEL MIT HUHN UND BRECHBOHNEN

ABENDESSEN

150 Gramm **Süßkartoffeln\***

150 Gramm **Brechbohnen**

150 Gramm **Hühnerfilet\***

**Paprikapulver** oder **Herbs & Spices\***

Schuss **Olivenöl\***

**Salz** und **Pfeffer**

Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor. Schäl die Kartoffeln und schneide sie in Stäbchen von etwa 0,5 cm x 0,5 cm. Beleg ein Ofenblech mit Backpapier. Verteil die Kartoffelstäbchen auf dem Ofenblech. Besprenkele dies mit Olivenöl und Paprikapulver und stell es in den Ofen. Misch die Süßkartoffeln noch etwa 8 Minuten gut durch und lass sie noch etwa 8 Minuten im Ofen garen. Erhitze währenddessen eine Grillpfanne, grille das Huhn bis es goldbraun ist und dreh es um. Bring für die Bohnen währenddessen einen Topf mit Wasser zum Kochen. Köpfe die Bohnen und koch sie in etwa 8 Minuten gar. Serviere die Bohnen mit dem Huhn und den Süßkartoffeln.

# MEAL PREP



## NUDELN MIT PFANNENGEMÜSE UND HUHN

ABENDESSEN

150 Gramm **Nudeln\***

Schuss **Olivenöl\***

150 Gramm **Hühnerfilet\***

150 Gramm **Pfannengemüse**

1 Dose **Tomatenpüree**

1 El **rotes Pesto**

**Salz** und **Pfeffer**

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Schneide das Hühnerfilet in Würfel. Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne und brate das Hühnerfilet goldbraun. Gib das Gemüse, das Tomatenpüree und das Pesto hinzu. Lass dies kurz durchbrutzeln bis das Gemüse al dente ist. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Serviere die Nudeln mit der Soße.

### Variation:

Schmeckt auch mit geraspelttem Käse oder mit Kabeljaufilet anstelle von Hühnerfilet.

## INSPIRATION

Bist du auf der Suche nach noch mehr Inspirationen für gesunde Ernährung? Behalte dann unsere Website und unseren Blog im Auge oder folge uns auf Social Media.

[www.bodyandfit.de](http://www.bodyandfit.de)

[blog.bodyandfit.de](http://blog.bodyandfit.de)




WHEN YOU  
FEEL LIKE  
QUITTING  
THINK  
ABOUT  
WHY YOU  
STARTED









Der Muskelplan Bulken von Body  
& Fit wurde mit größter Sorgfalt  
zusammengestellt. Der Herausgeber  
ist nicht verantwortlich für eventuell  
falsche oder fehlende Angaben.

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
[WWW.BODYANDFIT.DE](http://WWW.BODYANDFIT.DE)