



Woche 3

In der dritten Woche erhöhen wir weiterhin deine Kalorien. In dieser Woche werden wir auf 3 Mahlzeiten bzw. Snacks hoch gehen.

Mit 3 Mahlzeiten innerhalb von 8 Stunden, nährst du dich wieder einem normales Essverhalten.

Tag 15-21: Förderung Muskelaufbau

- Ab dem 15 Tag darfst du eine weitere Mahlzeit mit 300kcal zu dir nehmen. (Gesamtkalorien 1000 kcal)
- Die Gesamten Kalorien werden auf die 3 Mahlzeiten nach belieben aufgeteilt.
- Die Kohlenhydrate sollen auf morgens und mittags verteilt werden.
- Die letzte Mahlzeit des Tages soll Kohlenhydratfrei sein. (Kein Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln etc.)
- Dafür sollte die Mahlzeit eine gesunde Fettquelle enthalten. (siehe Abschnitt 3.1)
- Jede Mahlzeit enthält eine Eiweißquelle
- Die drei Mahlzeiten müssen in einem Zeitfenster von 8 Stunden liegen. zB. 10-18 Uhr oder 12-20 Uhr
- Es gibt wenige Ausnahmen an Lebensmitteln, die bei Bedarf unbegrenzt gegessen werden dürfen (siehe Abschnitt 1.1)
- Es wird empfohlen ausreichend zu trinken.
- Als Faustformel gilt 40ml Flüssigkeit pro Kilo Körpergewicht.
- Erlaubte Getränke findest du in Abschnitt 1.2.

Abschnitt 2.1. Gesunde Fettquellen:

Avocado, Olivenöl, Lachs, Nüsse, Chiasamen, Leinsamen, Kokosöl, Oliven, Hering

Beispiel 1: Tag 15-21

10 Uhr morgens: 70g Basismüsli, 50g Erdbeeren, Mandelmilch

Zwischendurch: Stilles Wasser mit Zitrone oder Minze

14 Uhr mittags: 1x große Ofenkartoffel, 200g Rinderfilet
250g junge Bohnen

Zwischendurch: Stilles Wasser mit Zitrone oder Minze

18 Uhr abends: gemischter Salat mit 50g Avocado,
½ Dose Thunfisch, Öl/Essig Dressing

Beispiel 2: Tag 8-14

10 Uhr morgens: 200g Magerquark
100g Beeren

Zwischendurch: Stilles Wasser mit Zitrone oder Minze

14 Uhr mittags: 60g Reis (trocken), 200g gegrilltes Hähnchen,
Großer grüner Salat

Zwischendurch: Stilles Wasser mit Zitrone oder Minze

18 Uhr abends: Buntes Ofengemüse mariniert mit 10ml
Olivenöl, 100g Lachs (mit ca. 8-12% Fettgehalt)

Hier findest du eine kleine Auswahl an Rezepten mit 500 kcal:

<https://www.lowcarb-rezepte.org/rezepte/special/500-kcal.html>

<https://eat-smarter.de/rezepte/ernaehrung/400-500-kcal>

<https://www.migros-impuls.ch/de/ernaehrung/rezepte>