



TRUE NUTRITION TECHNOLOGY

# Ernährungsplan

WICHTIG: Dieser Ernährungsplan wurde nur als Beispiel erstellt, daher soll es lediglich als Orientierung für Dich dienen. Du kannst (sollst) also natürlich das ein oder andere Lebensmittel oder gar Mahlzeit austauschen, wichtig dabei ist nur, dass Du die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß) und Deine Kalorien einhältst. Nutze diesen kostenlosen Plan als Vorlage und Inspiration für Dich selbst!

Warum machen wir das so? Ganz einfach, weil es wenig Sinn ergibt, einen pauschalen fixen Ernährungsplan vorzugeben der nicht individuell auf Deine Bedürfnisse und Vorlieben zugeschnitten ist. Um im Sport oder auch in der Ernährung erfolgreich zu sein muss es langfristig umsetzbar sein und dies ist es nur dann, wenn man Lebensmittel konsumiert, die man auch mag und den Alltag nicht unmöglich erschweren.

Du hast noch Fragen? Oder wenn Du Interesse an einem an Dich individuell zugeschnittenen Ernährungsplan hast oder Du gerne eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchtest, kannst Du Dich gerne per E-Mail an unseren Kollegen wenden: [dominik@tnt-supplements.de](mailto:dominik@tnt-supplements.de)

Besuche auch unseren [Blog](#) für viele weitere Infos rund um die Themen Ernährung, Training, Sportnahrung und Nahrungsergänzungen.

## Ziel Makronährstoffverteilung - Zielzufuhr

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
2.000	200 g	175 g	56 g

Wir geben bewusst eine „Ziel Makronährstoffverteilung“ an, da es in der Praxis keinen großen Unterschied machen wird, ob Du jeden Tag auf das Gramm genau Deine Makronährstoffe einhältst oder mit einer gewissen Toleranz zwischen den einzelnen Makronährstoffen arbeitest.

**Wichtig und übergeordnet sollte IMMER die Kalorienbilanz sein!**

# Ausgangslage

Dieser Ernährungsplan wurde ursprünglich mit dem Ziel „Fettabbau“ erstellt. Maßgebend ist aber immer die Zielzufuhr.

Wir empfehlen zur Ermittlung Deiner Zielzufuhr unseren kostenlosen Kalorienrechner unter [www.tnt-supplements.de/kalorienrechner](http://www.tnt-supplements.de/kalorienrechner)

	<b>kcal</b>
<b>Grundumsatz</b>	1747
<b>Arbeitsumsatz</b>	390
<b>Freizeitumsatz</b>	420
<b>Gesamtumsatz</b>	<b>2557</b>
<b>Zielanpassung</b>	<b>-557</b>
<b>Zielzufuhr</b>	<b>2.000</b>

# Erläuterungen

## Makronährstoffe

In der heutigen Zeit werden gerne einzelne Makronährstoffe wie Kohlenhydrate oder Fett einzeln für Erfolge, Misserfolge, oder sogar ganze Volkskrankheiten, verantwortlich gemacht, dabei ist die Gesamtverteilung entscheidend. Jeder Makronährstoff - Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett - hat einen festgeschriebenen Brennwert; **Kohlenhydrate** und **Eiweiß** jeweils 4,1 kcal pro Gramm, Fett 9,1 kcal pro Gramm. Die Gesamtmenge von allen Makronährstoffen stellt somit dann die Kalorienzufuhr dar.

Ist diese niedriger als der eigene Kalorienverbrauch, kommt es zu einer Gewichtsreduktion. Gepaart mit einer ausreichenden Eiweißversorgung (ca. 2g pro KG Körpergewicht) und intensivem Training sorgt man für den optimalen Muskelerhalt, gerne auch „Muskelschutz“ genannt.

Ist die Kalorienzufuhr höher, kommt es zu einem Aufbau von Körpermasse, aber Vorsicht, ist dieser sogenannte Kalorienüberschuss zu hoch, kommt es zu ungewolltem Fettaufbau. Wir kalkulieren deswegen den Muskelaufbau nur mit 10% Kalorienüberschuss, das ist absolut ausreichend.

Deine Zielzufuhr ist ein Durchschnittswert, den es zu erreichen gilt, und das täglich. Eine nach Trainingstag (oder trainingstfreier Tag) variierende Kalorienzufuhr ist nicht notwendig, und sollte nur eine Notlösung bei Stagnation sein (siehe weiter unten). Der menschliche Körper - genauer gesagt das Verdauungssystem - ist durch viele Verzögerungen so langsam, so dass es für das Resultat des Muskelaufbaus oder Fettabbaus keinen Unterschied machen wird.

## Mikronährstoffe

In dieser Kategorie findet man die immer wieder genannten Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, aber auch die Ballaststoffe, die man nicht vergessen darf. Immer wieder wird von der Wichtigkeit dieser Stoffe gesprochen, aber nie wird einem konkret gesagt, was man essen sollte, um sich mit diesen wichtigen Teilen unserer Nahrung zu versorgen, um unseren Körper gesund und leistungsfähig zu halten. In diesem Plan erfährst Du genau, wie es um Deine Versorgung mit den wichtigen Mikronährstoffen steht, wenn Du Dich an unseren Ernährungsplan hältst.

# Tipps zur optimalen Erfolgskontrolle

## Haushaltswaage

In diesem Plan geben wir Dir die Menge der Lebensmittel an, die Du zu den jeweiligen Mahlzeiten zu Dir nehmen solltest. Diese sind immer in rohem Zustand angegeben.

## Personenwaage

Um einen optimalen Überblick über Deinen Gewichtsverlauf zu bekommen, solltest Du Dich jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen auf die Waage stellen und das Gewicht notieren. So kann man am Ende jeder Woche etwaige Schwankungen ignorieren, da man einen 7-Tages-Durchschnitt berechnen kann.

## Maßband

Bevor Du den Einsatz Deines Ernährungsplans beginnst, solltest Du die folgenden Körpermaße messen und notieren: Oberarmumfang, Brustumfang, Taillenumfang, Hüftumfang und Oberschenkelumfang. Diese Maße - und deren Verlauf - sind noch viel wichtiger als das Körpergewicht. An diesen Maßen kann man den wirklichen Verlauf von Muskelaufbau oder Fettabbau kontrollieren. Sie geben Aufschluss in Sachen Fettabbau (beim Ziel Muskelaufbau) und auch über den Zustand des Stoffwechsels und den Muskelverlust (beim Ziel Fettabbau).

## Mache Fotos von Dir

Wir empfehlen Dir auch ein „Vorher“ Foto zu machen oder den Prozess wöchentlich in Foto-Form festzuhalten, um eine Gegenüberstellung zu Deinem „Nachher“ Ergebnis zu haben. Wenn Du Dich täglich im Spiegel siehst, wirst Du nämlich keine realistische Wahrnehmung über Deinen Prozess mehr haben und mit einem vorher Foto kannst Du dafür ganz einfache Abhilfe schaffen.

# Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Je nach persönlicher Ausgangslage können Supplements mehr oder weniger sinnvoll sein. Wir können Dir dabei folgende Produkte empfehlen. Wenn Du Fragen dazu hast, melde Dich gerne bei uns. Oft wird unnötig Geld ausgegeben, obwohl es nicht sein muss. Wir beraten Dich gerne, um das optimale für Deinen Körper, als auch für Deinen Geldbeutel herauszuholen!

## Gesundheitssupplements

Damit kannst Du eine sehr solide Basis schaffen, um Deinen Vitamin & Mineralhaushalt als Sportler besser gerecht zu werden. Auch Omega 3 & Vitamin D3 können Dein Wohlbefinden enorm beeinflussen, daher dürfen auch diese beiden auf gar keinen Fall fehlen.

- [Omega-3 Kapseln](#)
- [Vitamin D3](#)
- [Vitamin Complex](#)
- [Mineral Complex](#)

## Muskelaufbau/Diät

Egal ob Muskelaufbau, oder Diät. Proteine sind ein wichtiger Baustoff. Sie tragen nicht nur zum Aufbau, sondern vor allem auch zum Erhalt der Muskelmasse bei. Immerhin wollen wir während einer Diät Fett und nicht Muskeln verlieren.

Diese Supplemente sind kein „muss“, aber sie können Dir dennoch das Leben enorm vereinfachen. Heutzutage ist es noch einfacher auf sein Protein zu kommen als noch vor ein paar Jahren, in Zeiten von Clear Whey (Protein Limonade) und Kombo Protein (idealer Mahlzeitersatz nur mit Protein), aber auch ein Produkt wie Flavour Explosion ist heutzutage nicht mehr wegzudenken, so einfach war es noch nie Kalorien & Zucker einsparen zu können.

An Tag 3 wirst du sehen, dass wir beispielhaft vermehrt auf Proteinshakes zurückgreifen, um Dir zu zeigen, dass auch das eine gute und zeitsparende Option darstellt.

- [Naked Whey](#)
- [Kombo Protein](#)
- [Clear Whey](#)
- [Geschmackspulver: Flavour Explosion](#)
- [Creatine Monohydrate](#)

Alles Produkte findest Du in unserem Shop unter: [www.tnt-supplements.de](http://www.tnt-supplements.de)

# TAG 1

Mahlzeit 1		KH	EW	Fett	kcal
Magerquark	500g	20	60	1	355
Walnüsse	40g	4	7	25	274
Beeren-Mix	200g	13	2	1	94
TNT Flavour Explosion	6g	2	1	1	21
		<b>39</b>	<b>70</b>	<b>28</b>	<b>744</b>

- Alles zusammen in einer Bowl vermischen
- Das TNT Flavour Explosion lässt Deinen Magerquark einfach noch mal um einiges besser schmecken!

Mahlzeit 2		KH	EW	Fett	kcal
Vollkorntoast (3 Scheiben)	111g	47	9	5	282
Körniger Frischkäse, z.B. Exquisa 0,8%	200g	5	24	9	206
Gurke (1 Ganze)	300g	5	2	1	36
Hähnchenwurst	100g	1	20	2	101
		<b>58</b>	<b>55</b>	<b>17</b>	<b>625</b>

- Der Toast kann mit einer dünnen Schicht magerem Frischkäse bestrichen werden
- Kann auch alles zusammen als „Sandwich“ zubereitet werden

<b>Mahlzeit 3</b>		<b>KH</b>	<b>EW</b>	<b>Fett</b>	<b>kcal</b>
<b>Hähnchenbrust</b>	200g	0	46	2	202
<b>Kaiser Gemüse</b>	400g	12	6	1	96
<b>Soße nach Wahl</b>	50g	15	0	0	59
<b>Kartoffeln</b>	300g	44	6	0	213
<b>Olivenöl</b>	10ml	0	0	9	82
		<b>71</b>	<b>52</b>	<b>3</b>	<b>570</b>

- Hähnchenbrust in der Pfanne anbraten (mit Ölsprüher)
- Kaiser Gemüse ebenfalls anbraten oder Garen
- Beides zusammen in eine Schüssel und mit Soße nach Wahl (50g) toppen
- Die Kartoffeln am besten im Ofen/Airfryer mit etwas Olivenöl backen/frittieren
- Als Beilage servieren

<b>Summe Tag 1</b>		<b>168</b>	<b>177</b>	<b>48</b>	<b>1939</b>
--------------------	--	------------	------------	-----------	-------------

# TAG 2

Mahlzeit 1		KH	EW	Fett	kcal
Haferflocken	80g	45	11	5	287
Beerenmischung	200g	13	2	1	94
Schoko Müsli	60g	36	8	5	233
Naked Whey	40	3	29	2	151
		<b>97</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>765</b>

- Einfach in einer Schüssel alles miteinander verrühren.

Mahlzeit 2		KH	EW	Fett	kcal
Vollkorn Semmel	2 Stk.	66	14	7	392
Gurke (Snack)	1 Stk. 300g	5	2	0	36
Putenbrustwurst	150g	2	29	3	152
		<b>73</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>580</b>

- Dies ist nur als kleiner Snack gedacht, aber durch die Gurke ist dennoch etwas Volumen enthalten, um gut gesättigt durch den Tag zu kommen.



<b>Mahlzeit 3</b>		<b>KH</b>	<b>EW</b>	<b>Fett</b>	<b>kcal</b>
<b>Skyr</b>	500g	20	55	1	310
<b>TNT Flavour Explosion</b>	6g	2	0	0	21
<b>Nüsse Mix</b>	30g	8	5	17	199
<b>Bio Gemüse Pfanne (TK)</b>	350g	11	6	8	150
		<b>41</b>	<b>66</b>	<b>26</b>	<b>680</b>

- Zuerst den Skyr mit dem TNT Flavour Explosion verrühren und anschließend mit dem Nüsse-Mix toppen und erneut verrühren.
- Die Gemüse Pfanne ganz einfach als Beilage anbraten oder Garen lassen.

<b>Summe Tag 2</b>		<b>211</b>	<b>161</b>	<b>49</b>	<b>2025</b>
--------------------	--	------------	------------	-----------	-------------

# TAG 3

Mahlzeit 1		KH	EW	Fett	kcal
TNT Kombo Protein	60g	2	44	3	214
Banane	150g	33	1	0	138
		<b>35</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>352</b>

- TNT Kombo Protein mit Wasser (oder 0,3% Milch) im Shaker zubereiten

Mahlzeit 2		KH	EW	Fett	kcal
Grüner Salat	300g	5	3	0	39
Hähnchen Filet Streifen	150g	0	34	2	156
Joghurt Dressing	50g	3	2	8	93
Vollkorn Semmel	1 Stck.	33	7	3	196
Müsli Riegel	60g	19	1	2	98
		<b>60</b>	<b>47</b>	<b>15</b>	<b>582</b>

- Grüner Salat mit Hähnchen Filet Streifen und Joghurt Dressing in einer Salat Bowl zubereiten
- Müsli Riegel als Nachspeise

Zwischenmahlzeit		KH	EW	Fett	kcal
TNT Clear Whey	40g	1	32	0	104
		<b>1</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>104</b>

- TNT Clear Whey als kleiner Zwischensnack
- Wichtig: Mit Wasser in einem Shaker zubereiten! Besonders lecker mit Eiswürfel

<b>Mahlzeit 3</b>		<b>KH</b>	<b>EW</b>	<b>Fett</b>	<b>kcal</b>
<b>Körniger Frischkäse</b>	250g	7	31	12	258
<b>Grüne Bohnen</b>	100g	4	2	1	40
<b>Kartoffeln</b>	500g	73	10	0	355
<b>Nüsse-Mix</b>	40g	7	7	22	266
		<b>91</b>	<b>50</b>	<b>35</b>	<b>919</b>

- Die Kartoffeln am besten im Ofen/Airfryer mit etwas Olivenöl backen/frittieren
- Grüne Bohnen im Topf Garen oder in der Pfanne leicht anbraten
- In einer Schüssel vermischen und Körniger Frischkäse hinzugeben
- Nüsse-Mix als Beilage

<b>Summe Tag 3</b>		<b>187</b>	<b>174</b>	<b>53</b>	<b>1957</b>
--------------------	--	------------	------------	-----------	-------------