



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
2.500	281 g	188 g	69 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 „Muskelaufbau“ 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>	1.721
<b>Arbeitsumsatz</b>	319
<b>Freizeitumsatz</b>	310
<b>Gesamtumsatz</b>	<b>2350</b>
<b>Zielanpassung</b>	<b>+150</b>
<b>Zielzufuhr</b>	<b>2.500</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 trainingstagerfreier 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 Mahlzeiterersatz 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
<b>TNT Rice Pudding</b>	80g	67	6	1	306
<b>Milch 1,5%</b>	200ml	10	7	3	94
<b>TNT Naked Whey</b>	40g	3	29	2	151
<b>Schoko Müsli</b>	60g	36	8	5	233
		<b>116</b>	<b>50</b>	<b>11</b>	<b>784</b>

- Rice Pudding mit Milch anmischen (Haferflocken als Alternative)
- Naked Whey hinzugeben und wieder verrühren
- Schoko Müsli als Topping

Mahlzeit 2		KH	EW	Fett	kcal
<b>Vollkorntoast (3 Scheiben)</b>	111g	47	9	5	282
<b>Putenbrust (Wurst)</b>	200g	2	39	4	202
<b>Apfel</b>	1 Stck.	28	1	0	104
<b>Nüsse-Mix</b>	75g	20	14	42	499
		<b>97</b>	<b>63</b>	<b>51</b>	<b>1087</b>

- Vollkorn Toast + Putenbrust = Kann auch zusammen als „Sandwich“ zubereitet werden
- Apfel & Nüsse-Mix als Beilage / Nachspeise

<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>	400g	58	8	0	284
		<b>85</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>641</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>298</b>	<b>173</b>	<b>65</b>	<b>2512</b>
--------------------	--	------------	------------	-----------	-------------

# TAG 2

Mahlzeit 1		KH	EW	Fett	kcal
Haferflocken	100g	56	14	6	359
Beerenmischung	200g	13	2	1	94
Schoko Cornflakes	50g	37	5	2	191
Naked Whey	40g	3	18	2	151
		<b>109</b>	<b>39</b>	<b>11</b>	<b>795</b>

- Einfach in einer Schüssel alles miteinander verrühren.
- Wasser/0,3% Milch / (Du kannst auch 1,5% Milch verwenden siehe Anmerkung, dass es nicht auf diese Kleinigkeiten darauf an kommt!)

Mahlzeit 2		KH	EW	Fett	kcal
Skyr	500g	20	55	1	310
TNT Flavour Explosion	6g	2	1	1	21
Kiwi	1 Stck.	11	1	0	44
Banane	1 Stck.	33	2	1	138
		<b>66</b>	<b>59</b>	<b>3</b>	<b>513</b>

- Skyr mit Flavour Explosion vermischen
- Kiwi & Banane klein schneiden und als Topping hinzugeben



<b>Mahlzeit 3</b>		<b>KH</b>	<b>EW</b>	<b>Fett</b>	<b>kcal</b>
<b>Reis</b>	150g	114	13	2	530
<b>Hähnchen Brust</b>	200g	0	46	2	202
<b>Olivenöl</b>	5ml	0	0	5	41
<b>Gemüse Pfanne mediterran</b>	400g	19	5	2	120
<b>Walnüsse</b>	50g	5	9	31	343
		<b>138</b>	<b>73</b>	<b>42</b>	<b>1236</b>

- Reis & Hähnchen in einer Bowl mischen
- Olivenöl als Topping
- Gemüse Pfanne mediterran anbraten/Garen und als Beilage servieren
- Walnüsse als Nachspeise

<b>Summe Tag 2</b>		<b>313</b>	<b>171</b>	<b>56</b>	<b>2544</b>
--------------------	--	------------	------------	-----------	-------------

# TAG 3

Mahlzeit 1		KH	EW	Fett	kcal
<b>TNT Naked Whey</b>	60g	5	43	3	226
<b>Milch 1,5%</b>	400ml	20	14	6	188
<b>Apfel</b>	1 Stck.	28	1	0	104
		<b>53</b>	<b>58</b>	<b>9</b>	<b>518</b>

- TNT Naked Whey mit Milch im Shaker zubereiten
- Apfel als kleiner Snack dazu

Mahlzeit 2		KH	EW	Fett	kcal
<b>Rührei</b>	3 Eier	5	24	33	285
<b>Vollkorn Brot</b>	2 Stck.	65	10	3	362
<b>Banane</b>	1 Stck.	33	2	1	138
		<b>103</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>785</b>

- Rührei als „Aufschnitt“ auf die Scheiben Vollkornbrot
- Banane als Nachspeise

Zwischenmahlzeit		KH	EW	Fett	kcal
<b>TNT Clear Whey</b>	40g	1	32	0	139
		<b>1</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>139</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>Vollkorn Nudeln</b>	150g	99	18	3	518
<b>Tomaten Sauce</b>	200g	12	3	5	118
<b>TNT Clear Whey</b>	30g	1	24	0	104
<b>Nüsse-Mix</b>	50g	9	9	28	333
		<b>121</b>	<b>54</b>	<b>36</b>	<b>1073</b>

- Vollkorn Nudeln mit Tomaten Sauce als Hauptspeise zubereiten
- TNT Clear Whey als Erfrischendes Getränk dazu, um die Proteine der Mahlzeit zu erhöhen
- Nüsse-Mix als Nachspeise

<b>Summe Tag 3</b>		<b>278</b>	<b>180</b>	<b>82</b>	<b>2515</b>
--------------------	--	------------	------------	-----------	-------------