



# Einkaufsliste

## Eiweiße

Fettarmes Fleisch: Rinderfilet, Hüftsteak, Rumpsteak Kalbsfilet, Tatar, Wildfilet/Hüfte, Lammfilet/Hüfte, Pute, Hähnchen, Truthahn, Geflügelautschnitt max. 3 % Fett (Geflügel ohne Haut)!

Fisch: Thunfisch (*im eigenen Saft*), Dorade, Sashimi, Forelle, Meeresfrüchte

Eier: Rührei, Omelett, Spiegelei (*Verhältnis Eiklar / Eigelb 5:1*) !

Milchprodukte: Milch (0,1%-1,5%), Kräuterquark (*light*), Speisequark (*Magerstufe*)

## Kohlenhydrate + Ballaststoffe

Vollkornbrot, Vollkornprodukte (*Nudeln*) / (*Reis*), *Kartoffeln – Süßkartoffeln (nicht frittiert)*, Haferflocken, Kuskus  
Buchweizen (*doppelte Menge*), Quinoa (*halbe Menge*)

Gemüse: Brokkoli, Blumenkohl, Gurke, Zucchini, Rosenkohl, Spinat, grüne Bohnen, Blattsalat, Tomaten, grüne & gelbe Paprika, Spargel, Radieschen, Kohlrabi, (*Erbsen, Mais, rote Paprika*) - nur wenn der EP dies beinhaltet !!!

(*Gewürze sind erlaubt*)

Obst: Apfel, Birnen, Beeren oder Pfirsich  
(*Bananen, Trockenfrüchte*) - nur wenn der EP dies beinhaltet !!!

## Fette

Kaltgepresste Öle: Oliven, Leinsamen, Kokosöl oder Rapsöl (*höchstens 1EL für Salat oder zum braten*) !

1TL Kokosöl täglich !!!

Nüsse: (*Walnüsse, Cashew, Mandeln, Erdnüsse*) - nur wenn der EP dies beinhaltet !!!

Getränke - - - - - > Wasser, Kaffee, ungesüßter Tee

(*Säfte mit 100% Fruchtgehalt*) - nur wenn der EP dies beinhaltet !!!

## Nahrungsergänzungsmittel

- Molkeprotein
- BCAAs
- Kreatin
- Glutamin
- Omega 3 Fettsäuren
- (Pre Workout)

## Verzehrempfehlung

### Morgens / Abends:

je 3 Fischölkapseln

### Direkt vor / nach dem Training Shake aus:

- 5 g BCAAs
- 5 g Kreatin
- 5 g Glutamin
- 30g Molkeprotein

....oder vor dem Training einen Pre-Workout-Shake + Zutaten !

## (Wichtig !!!)

- Trinke mindesten 2 Liter (*stilles*) Wasser täglich!
- Trinke deinen Tee/ Kaffee ungesüßt.
- Alkohol baut Muskulatur ab!!!
- Verzichte auf gezuckerte Säfte und Limonaden!
- Keine Süßungsmittel !
- Keine Fertigsoßen !