

# EINKAUFLISTE ZUM MUSKELAUFBAU

---

Die besten Lebensmittel zum Aufbau von Muskelmasse



# Wichtige Bestandteile der Lebensmittel zum Muskelaufbau

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln deckst Du alle für den Aufbau von Muskelmasse wichtigen Makro- und Mikronährstoffe innerhalb Deiner Ernährung effektiv ab. Wir wollen Dir eine detaillierte Lebensmittelliste anbieten, die Dir dabei hilft die richtigen Lebensmittel für Dein Ziel des Muskelaufbaus zu finden. Dabei stellen wir Lebensmittel aus den Bereichen Proteine, Kohlenhydrate und Fette vor. Außerdem geben wir einen Einblick in Obst- und Gemüsevielfalt Deiner Küche. Mit einer Empfehlung für Getränke runden wir unsere Lebensmittelliste für den Muskelaufbau ab.



## Proteine - Die Bausteine deiner Muskulatur

Deine Muskeln benötigen Proteine in Form von Aminosäuren für die Reparatur von Muskelfasern und zum Aufbau von neuen Muskelgeweben. Ein Mix aus tierischem und pflanzlichem Protein zu forcieren. Die Proteine sollen dabei eine hohe biologische Wertigkeit besitzen und sehr fettarm sein.



### Rotes Fleisch (reich an Aminosäuren und Creatin)

- Bisonfleisch
- Pferdefleisch
- Rinderfilet
- Schweinefilet/Schweineschnitzel
- Lammkotelett
- Hasenfleisch
- Kalbsfilet
- Kalbsleber
- Hirschfleisch
- Lammfilet
- Kochschinken
- Hackfleisch



### Meeresfrüchte

- Languste
- Krabben
- Hummer
- Tintenfisch
- Garnelen
- Miesmuscheln
- Austern
- Jakobsmuscheln

# Wichtige Bestandteile der Lebensmittel zum Muskelaufbau



## Fisch (reich an essenziellen Fettsäuren, Omega-3-und-6)

- Thunfisch
- Schwertfisch
- Seezunge
- Lachs
- Dorade
- Forelle
- Steinbutt
- Zander
- Seehecht
- Makrele
- Hering
- Scholle



## Eiweißquellen für Vegetarier und Veganer

- Sojabohnen
- Erdnüsse
- Pinienkerne
- Linsen
- Haferflocken
- Quinoa
- Dinkel
- Walnüsse
- Amaranth
- Tofu
- Hirse
- Weizen
- Pekannüsse
- Erbsen
- Vollkornnudeln
- Weiße Bohnen
- Kartoffeln



## Eier & Milchprodukte

- Eier
- Milch (Kuhmilch, Mandelmilch, Sojamilch, Ziegenmilch)
- Joghurt
- Griechischer Joghurt
- Magerquark
- Parmesan
- Harzer Käse
- Bergkäse
- Ziegenkäse
- Emmentaler
- Mozzarella
- Hüttenkäse
- Gouda

## Fette - Für den Hormonhaushalt

Die gesunden Fette werden innerhalb unserer Ernährung oftmals vernachlässigt. Dabei ist der Mythos Fett macht Fett schon längst widerlegt. Die richtige Versorgung mit Fettsäuren, vor allem den mehrfach ungesättigten ist sehr wichtig für die Leistungsfähigkeit des Organismus. Gute Fettquellen findest Du sowohl in pflanzlichem als auch tierischem Ursprung.



## Geflügel (fettarmes Fleisch)

- Putenbrust
- Hähnchenbrust
- Entenbrust
- Gänsefleisch
- Hackfleisch



## Einfach ungesättigte Fettsäuren

- Erdnussöl
- Olivenöl
- Rapsöl
- Senföl
- Haselnüsse
- Mandeln
- Erdnüsse
- Walnüsse
- Naturbelassene Mandel- bzw. Erdnussbutter

# Wichtige Bestandteile der Lebensmittel zum Muskelaufbau



## Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- Walnussöl
- Kokosöl
- Sonnenblumenöl
- Distelöl
- Weizenkeimöl
- Leinöl
- Leinsamen
- Hanfsamen
- Chiasamen
- Avocados
- Fetthaltiger Fisch
- (Makrele, Lachs, Hering, Heilbutt, etc.)

## Kohlenhydrate - Kraftstoff fürs Training

Als Kohlenhydratquellen solltest Du vor allem komplexe, im Idealfall niedrig glykämische Nahrungsmittel verwenden. Diese haben den Vorteil, dass sie Deinen Blutzuckerspiegel nicht exorbitant in die Höhe schießen lassen. Sie bewirken zusätzlich aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe ein längeres Sättigungsgefühl und besitzen viele Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente).



## Komplexe Kohlenhydrate

- Haferflocken
- Vollkornnudeln
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Reis (Vollkornreis, Brauner Reis, Basmati Reis)
- Vollkornbrot
- Bohnen, Linsen und Erbsen
- Quinoa

## Decke Deine Mikronährstoffe ab

Neben den wichtigen Makronährstoffen Proteine, Kohlenhydrate und Fette musst Du Deinen Körper auch mit notwendigen Mikronährstoffen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Antioxidantien versorgen, damit Prozesse für den Muskelaufbau innerhalb Deines Organismus effektiv ablaufen können. Die ausreichende Versorgung mit diesen Mikros gewährleistet den optimalen Nährstofftransport, stärkt Dein Immunsystem und hält Dich geistig leistungsfähig!



## Gemüse

- Oranges Gemüse (z.B. Süßkartoffeln, Kürbis, Karotten)
- Dunkelgrünes Gemüse (z.B. Brokkoli, Blattsalat, Grünkohl, Spinat)
- Bohnen, Erbsen (z.B. Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Schälenerbsen)
- Stärkehaltiges Gemüse (Mais, Kartoffeln, grüne Erbsen)
- Andere Gemüsesorten (Spargel, Rüben, Blumenkohl, Aubergine, Zwiebeln, Tomaten, Sellerie, Kohl, Gurke ...)



## Obst

- Getrocknetes Obst (Rosinen, Datteln)
- Weintrauben
- Apfel
- Banane
- Mango
- Ananas
- Papaya
- Pflaumen
- Aprikosen
- Feigen
- Kiwis
- Beeren
- Melone

# Getränke & Nahrungsergänzungsmittel



## So sieht der perfekte Protein-Shake aus

Innerhalb der empfohlenen Ernährung für den Muskelaufbau haben wir Dir erklärt welche Rolle die Proteine, Kohlenhydrate und die Fette spielen. Zusätzlich besteht natürlich mit Nahrungsergänzungsmitteln die Möglichkeit Prozesse innerhalb des Muskelaufbaus zu optimieren.

### Post-Workout-Shake für Beginner

(weniger als 1 Jahr Trainingserfahrung)

- 30 g Whey Protein
- 1 g schnell verfügbare Kohlenhydrate je kg Körpergewicht (z.B. Direkte Fruchtsäfte (Johannisbeere, Apfelsaft), Maltodextrin, Reiswaffeln)

### Post-Workout-Shake für Fortgeschrittene

(mehr als 1 Jahr Trainingserfahrung)

- 30 g Whey Protein + 1 g schnell verfügbare Kohlenhydrate je kg Körpergewicht (siehe Oben)
- 5 g L-Glutamin (für die Unterstützung der Regeneration bei häufigem Training)
- 5 g BCAA's (für den Muskelschutz und gegen Katabolismus auch bei längsten Belastungen)
- 5 g Creatin-Monohydrat (für mehr Energie bei der Maximalkraft und den Gewinn von zusätzlicher Muskelmasse)



## Optimaler Nährstofftransport durch ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt

Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist extrem wichtig für Deine körperliche Leistungsfähigkeit! Deine Muskulatur besteht zu circa 70% aus Wasser, deshalb ist es besonders wichtig die Muskelzellen für ein optimales Wachstum permanent mit Flüssigkeit zu versorgen. Innerhalb der Flüssigkeitszufuhr solltest Du Dich von extrem zuckerhaltigen Limonaden und Alkohol in großen Mengen distanzieren. Geeignete Getränke sind daher vor allem:

### Wasser

- Saftschorlen im Verhältnis 2:1 oder 3:1 (Wasser/Fruchtschorle)
- Grüne Smoothies, Früchte Smoothies, etc.
- Grüner Tee
- Kaffee



## WHEY PROTEIN

- ✓ Premium Molkenprotein von grasgefütterten Weidekühen
- ✓ Hormon- und antibiotikafrei
- ✓ Hergestellt in Deutschland

<https://www.foodspring.de/whey-protein>