

## Beispiel Ernährungsplan Masseaufbau mit 4000 kcal



Tageszeit	Mahlzeit	Kcal	Protein(g)	Kohlenhydrate(g)	Fett(g)
<b>Frühstück</b>	3 Eier	276	23,4	1,1	19,8
	250 g Vollkornbrot	535	16,2	87,5	4,8
	15 ml Olivenöl	129	0	0	13,7
<b>Frühstück 2</b>	1 Banane	139	1,5	30	0,3
	120 g Haferflocken	446	16,2	70,4	8,4
	300 ml Milch (1,5%)	138	9,9	14,7	4,5
<b>Mittagessen</b>	200 g Hähnchenbrust	204	46	0	2,2
	200 g Brauner Reis (Rohgewicht)	688	18,2	138	5
	400 g Brokkoli	136	15,2	10,8	0,8
	15 ml Olivenöl	129	0	0	13,7
<b>Vor dem Training</b>	50 g getrocknete Aprikosen	125	1,5	31,5	0,5
	35 g <a href="#">Undisputed Pump</a>	83	15,1	2,3	0,2
<b>Nach dem Training</b>	30 g <a href="#">Kevin Levrone Anabolic Iso Whey</a>	113	25,5	3	2,8
	20 g <a href="#">Vitargo</a>	87	0	20	0
	5 <a href="#">Glutamin</a>	20	5,0	0,0	0,0
	5 g <a href="#">Creatine</a>	2	1,0	0,0	0,0
	300 ml Wasser	0	0	0	0
<b>Abendessen</b>	120 g Lachs	216	23,9	0	13,4
	500 g Kartoffeln	355	10	73	0,5
	250 g grüner Salat	45	2,5	8,2	0,8
	15 ml Olivenöl	129	0	0	13,7
<b>Gesamt</b>		<b>3995</b>	<b>231,1</b>	<b>490,5</b>	<b>105,1</b>

**Hinweis:** Diese Angaben unterliegen Schwankungen. Die Berechnungen erfolgte durch [FDDB.info](http://FDDB.info)