Beispiel Ernährungsplan Masseaufbau Hardgainer 4000 kcal

Tageszeit	Mahlzeit	Kcal	Protein(g)	Kohlenhydrate(g)	Fett(g)
Mahlzeit 1	3 Eier	230	19,5	0,9	16,5
	200 g Vollkornbrot	428	13,0	70,0	3,8
	15 ml Olivenöl	129	0,0	0,0	13,7
Mahlzeit 2	2 Bananen	278	3,0	60,0	0,6
	150 g Haferflocken	558	20,2	88,1	10,5
	500 ml Milch (1,5%)	228	16,0	24,0	7,5
Mahlzeit 3	150 g Hähnchenbrust	153	34,5	0,0	1,6
	150 g Brauner Reis (Rohgewicht)	688	18,2	138,0	5,0
	200 g Brokkoli	68	7,6	5,4	0,4
	15 ml Olivenöl	129	0,0	0,0	13,7
Mahlzeit 4	50 g getrocknete Aprikosen	126	1,7	30,5	0,4
Vor Training	35 g Undisputed Pump	83	15,1	2,3	0,2
Mahlzeit 5	30 g Kevin Levrone Anabolic Iso Whey	113	25,5	3,0	2,8
Nach Training	20 g Vitargo	87	0,0	20,0	0,0
	5 Glutamin	20	5,0	0,0	0,0
	5 g Creatine	2	1,0	0,0	0,0
Mahlzeit 6	150 g Lachs	270	30,0	0,0	16,5
	400 g Kartoffeln	284	8,0	58,4	0,4
	250 g grüner Salat	50	3,3	5,8	3,5
	15 ml Olivenöl	129	0,0	0,0	13,7
Gesamt		**4053**	**221,6**	**506,4**	**110,8**

Hinweis: Diese Angaben unterliegen Schwankungen. Die Berechnungen erfolgte durch FDDB.info