

Mahlzeit	Kcal
Hardgainer an Trainingstagen, ca. 70kg Körpergewicht	
Nach dem Aufstehen	
250ml Milch 0,3% Fett	82
30g Whey Protein und 4 Teelöffel Zucker	180
Summe	262
Frühstück	
125g Haferflocken	370
250ml Milch 0,3%	82
1 Banane (ca. 150g)	60
Summe	512
Frühstück II (Vormittagssnack)	
2 Scheiben Vollkornbrot	239
35g fettiger Gouda	132
15g Butter	118
Summe	489
Mittagessen	
100g Reis	349
250g Putenbrust	257
250g Spinat	40
10ml Olivenöl	90
Summe	736
Nach dem Training (Post Workout Shake)	
30g Whey Protein	100
30g Zucker und 250ml Milch 0,3% Fett	212
Summe	312
Abendessen	
100g Vollkornnudeln	342
200g Rindfleisch (ev. Steak)	312
200g Brokkoli	24
10ml Olivenöl	90
Summe	768
Vor dem Schlafen	
250ml Milch 0,3%	82
30g Whey Protein oder Casein	100
Summe	182
Gesamtkalorien Tag	3261

Nach Bedarf zusätzliche [Whey Protein Shakes](#) mit etwas Erdnussbutter über den Tag verteilt.

Hardgainer an trainingsfreien Tagen, ca. 70kg Körpergewicht**Nach dem Aufstehen**

250ml Milch 0,3%	82
30g Whey Protein und 4 Teelöffel Zucker	180
Summe	262

Frühstück (Omlette)

3 Eier mittelgroß	255
50g Zwiebeln	13
2 Scheiben Vollkornbrot	239
10ml Olivenöl	90
Summe	597

Frühstück II (Vormittagssnack)

2 Bananen (ca. 150g)	267
200g Quark Vollfett	324
Summe	591

Mittagessen

100g Reis	349
200g Lachs oder Tunfisch	261
200g Brokkoli	24
10ml Olivenöl	90
Summe	724

Zwischenmahlzeit (Nachmittagssnack)

1 Apfel (ca. 150g)	75
150g Joghurt	51
25g Walnüsse	177
Summe	303

Abendessen

350g Kartoffeln	227
200g Hähnchenbrust	218
250g Möhrengemüse	70
10ml Olivenöl	90
Summe	605

Vor dem Schlafen

250ml Milch 0,3%	82
30g Whey Protein oder Casein	100
In Summe	182

Gesamtkalorien Tag **3264**

Nach Bedarf zusätzliche [Whey Protein Shakes](#) mit etwas Erdnussbutter über den Tag verteilt.

Disclaimer:

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die hier bereitgestellten Informationen ausschließlich Informationszwecken dienen. Eine Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Trotz größter Sorgfalt mit der wir diese Informationen für Sie gesammelt haben, kann keine Gewähr für die Richtigkeit und die Vollständigkeit übernommen werden. Konsultieren Sie bitte einen Arzt bevor Sie mit einer Umsetzung der hier bereitgestellten Informationen beginnen. Die Informationen werden ausschließlich für gesunde Personen angeboten und stellen keine Therapie, ärztliche Diagnose oder Behandlung dar. Die Informationen sind nicht zur Heilung von Erkrankungen geeignet.