

# Ernährungsplan

## Leaner Aufbau (Muskelauf- und Fettabbau)

<p><b>Nach Aufstehen:</b></p>	<p><b>TSN KreAlakLean</b> <b>TSN SHRED-DROL</b></p>	
<p><b>Frühstück:</b></p>	<p>Haferflocken Müsli Milch <b>TSN Omega3 + CLA</b></p>	
<p><b>Snack:</b></p>	<p><b>TSN FSR5</b> oder <b>TSN Casein</b></p>	
<p><b>Mittagessen:</b></p>	<p>Fleisch/Fisch/Eiklar + Reis/Kartoffeln + Gemüse/Salat <b>Omega3 + CLA</b></p>	
<p><b>PreWorkout:</b></p>	<p><b>TSN NOS Booster</b> <b>TSN BCAAs</b> <b>TSN Glutamin</b> <b>TSN Arginin</b> <b>TSN KreAlakLean</b> <b>TSN SHRED-DROL</b></p>	
<p><b>PostWorkout</b></p>	<p><b>TSN Whey</b> <b>TSN Carb-Loader</b> <b>TSN KreAlakLean</b></p>	
<p><b>Abendessen:</b></p>	<p>Fleisch/Fisch/Eiklar + Gemüse/Salat <b>Omega3 + CLA</b></p>	
<p><b>Vorm Schlafen:</b></p>	<p><b>TSN KreAlakLean</b> <b>TSN SHRED-DROL</b>  <b>TSN Casein</b></p>	
<p><b>Vor und nach JEDER Mahlzeit</b></p>	<p>250-500ml <b>Wasser</b> (=3-6l pro Tag)</p>	



## Beispiel Ernährungsplan

### Ziel Muskelaufbau + Fettabbau

	<b>Protein</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fett</b>
<b>Frühstück:</b>	Milch (fettarm)	Haferflocken Müsli	<b>Omega3</b>
<b>Zwischenmahlzeit:</b>	<b>Proteinshake (Mehrkomponenten)</b>	Früchte	
<b>Mittagessen:</b>	Fleisch/Fisch/Eier	Reis/Kartoffel	<b>Omega3</b>
<b>Zwischenmahlzeit:</b>	<b>Proteinshake (Mehrkomponenten)</b>	Früchte	
<b>Abendessen:</b>	Fleisch/Fisch/Eier	Gemüse/Salat	<b>Omega3</b>
<b>Vorm Schlafen:</b>	Topfen (mager) + <b>Proteinpulver (Casein)</b>		

- Jede Mahlzeit enthält Protein!
- Beim Training schnelles Whey-Protein, vorm Schlafen langsames Casein-Protein!
- Nur komplexe Kohlenhydrate, welche gegen Ende des Tages weniger werden!
- Nur ungesättigte pflanzliche Fette + **Omega3** Fettsäuren!

Eine ausgewogene Mischung aus viel Protein (über den Tag verteilt und die richtige Art von Protein zum richtigen Zeitpunkt), einer gewissen Menge komplexer Kohlenhydrate (deren Menge gegen Ende des Tages abnimmt, da sie Abends nicht benötigt werden) und guter Fettsäuren (welche den Muskelauf- und Fettabbau unterstützen).

Trinke vor und nach jeder Mahlzeit 250ml-500ml Wasser. Bei 6 Mahlzeiten ergibt das 3-6l pro Tag! Dadurch bist du schneller satt (Natürlicher Appetitzügler) und verbrennst mehr Kalorien (Natürlicher Fatburner).