

Richtige Lebensmittelauswahl & optimiertes Mahlzeitentiming für maximalen Körperfettabbau

Von Berend Breitenstein

Jeder ambitionierte Bodybuilder ist sich der Bedeutung der Ernährung für den Trainingserfolg bewusst. Die Ernährung ist sowohl für den Aufbau von massiven, kompakten Muskeln als auch für die Reduktion des Körperfettgehalts von mitentscheidender Bedeutung. Ein bekanntes Sprichwort lautet: „Du bist, was Du isst“. Das trifft insbesondere auch für Athleten zu, die ihren Fettzellen den Kampf angesagt haben. Ohne eine sorgfältige, auf den Körperfettabbau ausgerichtete Lebensmittelauswahl und einem auf die tägliche Trainingszeit abgestimmten Mahlzeitentiming können keine optimalen Ergebnisse in der Verringerung

des Körperfettanteils erreicht werden. Falls Sie bereits ein erfahrener „Eisenkrieger“ sind und schon die eine oder andere Definitionsphase erfolgreich überstanden haben, dann wissen Sie aus Ihrer eigenen Erfahrung, wovon ich spreche. Wenn die Ernährung nicht ganz und gar auf Körperfettabbau (bei gleichzeitigem Erhalt und im Idealfall im gleichzeitigen Aufbau von neuer Muskelmasse) eingestellt ist, dann können Sie sich im Training noch so sehr anstrengen und werden am Ende dennoch nicht wie eine lebende, atmende Statue mit glasklarer Muskelzeichnung aussehen. Aber genau dieser Look und das sich bei einem niedrigen Körperfettgehalt einstellende Körpergefühl ist es, wonach so viele ehrgeizige Athleten streben. Eine große Anzahl an intensiv trainierenden Bodybuildern will harte, streifige und knochentrockene Muskelmasse ihr Eigen nennen können und sich kraftvoll, ausdauernd und dennoch leichtfüßig bewegen – ganz so, wie ein Raubkatze, die zum Sprung auf ihre Beute ansetzt.

Dieser Artikel beschreibt, warum Sie welche Lebensmittel bevorzugt verzehren sollten um Ihren Körperfettgehalt auf ein Minimum zu senken und von welchen Speisen Sie lieber die Finger lassen sollten, wenn Sie bei einem Blick in den Spiegel statt einer über den Hosengurt hinaus quellenden Fettwampe lieber messerscharf definierte, fettfreie Bauchmuskeln erblicken möchten.

Natürlich muss in der Entscheidung für oder gegen den Verzehr eines Lebensmittels, bezüglich der Menge der verzehrten Lebensmittel und der daraus resultierenden Nährstoffrelation von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten auch der individuelle Körpertyp, sprich die individuelle Stoffwechselgeschwindigkeit berücksichtigt werden. Zwar hat uns die Natur grundsätzlich alle mit einem anatomisch gleichartigem Verdauungssystem aus beispielsweise Magen, Darm, Drüsen, Leber und Nieren ausgestattet, aber es existieren durchaus interindividuelle Unterschiede bezüglich der Fähigkeit zur Verwertung der Nährstoffe. Die echten Hardgainer können beispielsweise wahre „Kohlenhydrat-Orgien“ veranstalten und anscheinend sogar auch beliebige Mengen an „Junk-Food“ verzehren und werden dennoch nur sehr schwer an Gewicht zunehmen.

Für diesen Körpertyp ist dieser Artikel eher nicht gedacht, obwohl natürlich auch der Hardgainer von den nachfolgenden Empfehlungen zur sauberen Lebensmittelauswahl für den Bodybuilder profitiert. Falls Sie aber zu dem Personenkreis zählen sollten, der durchaus die Tendenz zum Körperfettansatz zeigt und wenn Sie Ihre unschönen Fettpolster am Unterbauch, dem Gesäß und der Taille (Frauen häufig auch an den Oberschenkeln) zum Schmelzen bringen wollen, dann sind die folgenden Tipps zur Lebensmittelauswahl und zur zeitlichen Organisation der Mahlzeitaufnahme mit Sicherheit von Nutzen für Sie.



Bei Umsetzung der gegebenen Empfehlungen werden Sie einen großen Schritt dahingehend machen, um Ihrem Körper schon bald das knallharte, definierte Aussehen eines Top-Bodybuilders zu verleihen.

Richtige Lebensmittelauswahl für maximalen Körperfettabbau

Eiweiß

Als Eiweißlieferanten empfehlen sich insbesondere tierische Quellen beispielsweise mageres Rindfleisch, Huhn, Fisch, Eier, Käse und Quark.

Tierische Eiweißquellen sind pflanzlichen Proteinträgern in der Regel überlegen bezüglich der Verwertbarkeit des aufgenommenen Nahrungseiweißes durch den Organismus, sprich bezüglich der Umwandlung des zugeführten Nahrungsproteins in körpereigene Eiweißsubstanz (z.B. Muskulatur!). Magere Muskelsubstanz kann nur durch eine ausreichende Proteinzufuhr erhalten und neu gebildet werden. Diesen Aspekt gilt es sehr sorgfältig zu verinnerlichen. Sollten Sie während Ihrer Diät zu wenig Eiweiß verzehren, dann werden Sie am Ende nicht das gewünschte, hart definierte körperliche Erscheinungsbild präsentieren können, sondern körperlich eher weich und wässrig

aussehen, beinahe so, als wenn Sie überhaupt keine Diät gemacht hätten. In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu erwähnen, dass sich die Zellmembran, also die äußere Hülle der Zellen, zu einem großen Teil aus Eiweiß und Fettsäuren zusammensetzt. Folglich unterstützt eine ausreichende Zufuhr an Protein und Fett die Festigkeit der Zellen.

Fett

In einer Ernährung, die zu maximalem Körperfettabbau führt, ist die kontrollierte Fettaufnahme sehr wichtig. Kontrolliert bedeutet in diesem Zusammenhang zum einen auf die täglich zugeführte Nahrungsfettmenge zu achten, zum anderen eine bewusste Auswahl der verzehrten Nahrungsfette zu treffen. Bezüglich der Höhe des täglichen Fettverzehr ist aus meiner Sicht zwischen 50g und 80g Fett eine empfehlenswerte Richtlinie. Pflanzliche Fette beispielsweise Nüsse, kaltgepresste Pflanzenöle (z.B. Oliven- und Leinöl), Sonnenblumenkerne oder Leinsamen sollten erste Wahl in der Art der verzehrten Fettlieferanten sein.

Pflanzliche Fette enthalten im Vergleich zu tierischen Fetten einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren und zeigen einen positiven Effekt für die Herzgesundheit. Aber auch tierische Fettquellen sind für die Ernährung des nach maximalem Körperfettabbau strebenden Bodybuilders von Nutzen. So ist beispielsweise Lachs mit seinem hohem Anteil an herzscheidenden Omega-3-Fettsäuren ebenso für den Verzehr zu empfehlen wie Eigelb oder Rindfleisch. Das in höheren Mengen im Eigelb und im Rindfleisch enthaltende Cholesterin gilt zwar als Risikofaktor für die Herzgesundheit, auf der anderen Seite ist Cholesterin aber wichtig zur Bildung des „Muskelhormons“

Testosteron. Hier gilt es den Nutzen gegen die möglichen Risiken abzugleichen und das richtige Maß zu finden, zumal neuere Studien belegen, dass der Verzehr von Nahrungscholesterin kaum Einfluss auf die Höhe des Blutcholesterinspiegels zeigt. Allerdings habe ich auch schon von Bodybuildern gehört, die täglich 1,5kg bis 2,0kg Rindfleisch essen und dazu noch 15-20 ganze Eier verputzen. Derart hohe Mengen an täglich verzehrtem Rindfleisch und Eiern sind mit Sicherheit nicht förderlich für die Gesundheit des Organismus. Aus diesem Grund gilt eine

solche Ernährungsweise mit einem sehr hohen Anteil an tierischen Fetten als nicht ratsam. Als eine empfehlenswerte Richtlinie für den, mit der täglichen Ernährung mengenmäßigen Verzehr an unterschiedlichen Fettsäuren gilt die Relation von 2/3 pflanzlichen zu 1/3 tierischen Fetten.

Kohlenhydrate

Im Bodybuilding kursiert eine Vielzahl an unterschiedlichen Vorgehensweisen für eine Diät mit dem Ziel des maximalen Körperfettabbaus. Diesbezüglich existieren zwei hauptsächliche, konträre Ernährungsstrategien. Auf der einen Seite steht eine Ernährung, die reich an Kohlenhydraten ist und einen sehr geringen Fettkonsum vorsieht („Low-Fat“), auf der anderen Seite gibt es die Befürworter einer Ernährung mit einem nur sehr geringen Kohlenhydratverzehr und einem deutlich höheren Fettkonsum („Low-Carb“). Ohne Zweifel erzielen zahlreiche Athleten mit der „Low-Fat“-Diät sehr gute Erfolge im Körperfettabbau, meine



Empfehlung geht aber ganz klar zur „Low-Carb“-Ernährung, wenn maximaler Körperfettabbau das Ziel ist. Ein entscheidender Faktor für das Erzielen von glasklarer Muskeldefinition ist nämlich das Insulin, einem Hormon der Bauchspeicheldrüse, das besonders im Anschluss an den Kohlenhydratverzehr freigesetzt wird. Insulin ist sozusagen ein Hormon mit „zwei Gesichtern“. Es unterstützt den Transport der Nährstoffe in die Zellen und ist damit ein anabol (aufbauend) wirkendes Hormon (was an und für sich durchaus zu befürworten ist) aber durch seine lipogene Wirkung unterstützt dieses Hormon leider auch die Einlagerung von Körperfett und hemmt dessen Abbau. Neben der täglich verzehrten Kohlenhydratmenge und dem Zeitpunkt der Kohlenhydrataufnahme ist

auch die Art der aufgenommenen Kohlenhydrate von Bedeutung. Für maximalen Körperfettabbau gilt grundsätzlich: Halten Sie Ihren Blutzuckerspiegel niedrig und vermeiden Sie größere Schwankungen Ihres Insulinspiegels. Beides erreichen Sie am ehesten dadurch, indem Sie während Ihrer Diät darauf achten, nur Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index (max. 50) zu sich zu nehmen. Der glykämische Index bemisst die Höhe des Anstiegs des Blutzuckerspiegels im Anschluss an den Verzehr von Kohlen-

hydraten. Als Berechnungsgrundlage dient Glucose (Traubenzucker) mit einem glykämischen Index von 100. Je schneller die mit der Nahrung aufgenommen Kohlenhydrate in Glucose zerlegt werden und ins Blut übertreten, umso höher ist der glykämische Index des entsprechenden Kohlenhydrats. Glucose gehört, ebenso wie Fructose (Fruchtzucker), zu den sogenannten Einfachzuckern (Monosaccharide), die nach dem Verzehr sehr schnell in den Blutstrom eintreten. Einfachzucker finden sich beispielsweise in Honig oder Obst und dennoch sind manche Obstsorten wie Äpfel, Grapefruits und in geringen Menge auch frische Ananas durchaus empfehlenswerte Lebensmittel im Rahmen einer Diät für maximalen Körperfettabbau. Äpfel haben einen von Natur aus niedrigen glykämischen Index (38), Grapefruits enthalten die fettabbaufördernde Substanz Naringin und frische Ananas das Enzym Bromelain, das die Eiweißverwertung unterstützt. Zweifachzucker (Disaccharide) bestehen aus der Verbindung von zwei Einfachzuckern. Diese Zuckerverbindungen müssen nach dem Verzehr erst

aufgespalten und in Glucose „zerlegt“ werden, bevor der Körper diese als Energiequelle verwerten kann. Zweifachzucker sind beispielsweise in Rübenzucker und Rohrzucker enthalten, aber auch Milchzucker (Lactose) zählt zu den Zweifachzuckern. Zwar geschieht der Eintritt von Zweifachzuckern ins Blut in der Regel etwas langsamer als vergleichsweise bei Einfachzucker, dennoch liegt der glykämische Index kohlenhydratreicher Lebensmittel mit hohem Gehalt an Zweifachzuckern in aller Regel ebenfalls deutlich über 50. Kohlenhydratreiche Lebensmittel, die aus den sogenannten komplexen Kohlenhydraten (Polysaccharide) bestehen, sind für eine Körperfettabbau-Diät am ehesten zu empfehlen. Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus langen

Glucoseketten mit bis zu mehreren tausend Glucose-Molekülen. Ebenso wie die Glucose-Verbindungen des Zweifachzuckers, müssen die Glucose-Moleküle der komplexen Kohlenhydrate zunächst aufgespalten werden, so dass schließlich einzelne Glucose-Moleküle vorliegen, die in den Blutstrom eintreten können und am Ende ihrer Reise zu den Muskelzellen als Energiequelle verwertet werden können. Durch den länger andauernden Aufspaltungsprozess der komplexen Kohlenhydrate in Einfachzucker, gelangen erstgenannte Kohlenhydrate langsamer in den Blutstrom als Nahrungskohlenhydrate in Form von Einfach- oder Zweifachzucker. Folglich zeigen Lebensmittel, die einen höheren Anteil an komplexen Kohlenhydraten enthalten beispielsweise

Haferflocken oder Vollkornnudeln einen niedrigeren glykämischen Index und sind (in Maßen und zum richtigen Zeitpunkt genossen) durchaus empfehlenswerte Kohlenhydratlieferanten in einer Ernährung, die auf maximalen Körperfettabbau abzielt.

Wasser

Wasser wird auch als „Elixier des Lebens“ bezeichnet. Und das zu Recht. Ohne Wasser kein Leben. Wasser ist Lösungs- und Transportmittel der Nährstoffe, unterstützt die Temperaturregulation unseres Körpers, fördert die Gehirntätigkeit und ist notwendig für die Ausscheidung von harnpflichtigen Substanzen beispielsweise Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin über die Nieren. Im Rahmen einer auf maximalen Körperfettabbau ausgerichteten Ernährung empfiehlt es sich, täglich mindestens 3,0 bis 4,5 Liter Wasser zu trinken. Wasser trinken kurbelt nämlich auch den Stoffwechsel an und trägt zum „prallen“ Aussehen der Muskulatur bei, denn immerhin besteht mageres Muskelgewebe zu ca. 75 % aus Wasser. Wird zu wenig Wasser getrunken, dann hält der



Organismus Flüssigkeit zurück und damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper schwammig und weich erscheint. Mehr als ca. 7,5 Liter Wasser pro Tag sollten es pro Tag aber nicht sein. Die Zufuhr von extrem hohen Wassermengen (ich habe von Bodybuildern gehört, die täglich bis zu 20 Liter Wasser trinken) ist nicht sinnvoll und birgt darüber hinaus auch gesundheitliche Gefahren in Form der sogenannten Hyponatriämie, bei der das Gleichgewicht zwischen der getrunkenen Flüssigkeitsmenge und der im Körper vorhandenen Salze massiv gestört ist. In Folge dessen können sich ernsthafte gesundheitliche Komplikationen einstellen. Bodybuilder, die sehr viel Wasser trinken und gleichzeitig nur sehr wenig Natrium zu sich nehmen, sind besonders gefährdet, in den lebensbedrohlichen Stoffwechselzustand der Hyponatriämie zu gelangen. Für die Wasseraufnahme gilt, ebenso wie für den mengenmäßigen Verzehr der Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, ein gesundes Maß zu finden.

Präferenzliste zur Lebensmittelauswahl

Die folgende Präferenzliste zur Lebensmittelauswahl dient als Leitfaden für die Häufigkeit des Verzehrs einzelner Lebensmittel im Rahmen einer Ernährung für maximalen Körperfettabbau.



REGELMÄSSIG	SELTEN	NIE
<u>Eiweiß</u> • Geflügel • Fisch • Rindfleisch • Quark (bis 20 % Fett) • Eier • Käse (bis 45 % Fett)		
<u>Kohlenhydrate</u> • Gemüse • Getreideflocken • Vollkornreis • Vollkornreiswaffeln • Vollkornnudeln • Linsen	• Fertigmüsli • Obst • Vollkornbrot • Kartoffeln • Trockenfrüchte	• Sahnetorte • Weißbrot • Haushaltszucker • Süßigkeiten
<u>Fett</u> • Kaltgepresste Pflanzenöle • Nüsse • Nussmus • Sonnenblumenkerne • Kürbiskerne	• Butter • Fette Wurstwaren	• Raffinierte Öle
<u>Getränke</u> • Wasser • Kaffee • Tee	• Diät-Getränke	• Milch • Fruchtsäfte • Gemüsesäfte • Alkohol

Optimiertes Mahlzeitentiming für maximalen Körperfettabbau

Im Anschluss an die Beschreibung welche Lebensmittel besonders empfehlenswert für den Verzehr während einer Diät für maximalen Körperfettabbau sind, schauen wir uns nun einmal an, wie eine auf dieses Ziel ausgerichtete, optimale, zeitliche Organisation Ihrer täglichen Nährstoffaufnahme aussehen kann. Bestmögliche Ergebnisse im Erzielen messerscharf definierter Muskulatur sind nur dann möglich, wenn der Zeitpunkt und die Menge des Verzehrs von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett auf die Tageszeit Ihres Trainings abgestimmt werden. So würde der Körperfettabbau beispielsweise deutlich langsamer vonstatten gehen, wenn Sie vor dem Cardio-Training eine kohlenhydrathaltige Mahlzeit beziehungsweise einen kohlenhydrathaltigen Snack verzehren. Auf der anderen Seite sollten Sie die im Anschluss an das Training verbrauchten Nährstoffe möglichst rasch und zielkonform ersetzen, um Ihren Trainingserfolg nicht zu gefährden. Bezüglich des optimalen Mahlzeitentimings für maximalen Körperfettabbau existiert ein schmaler Grat. Grundsätzlich kommt es darauf an, in Ihrem Organismus das Feuer der Fettverbrennung am Lodern zu halten und dabei gleichzeitig die für den Erhalt von bereits bestehender und den Aufbau von neuer Muskelsubstanz benötigten Nährstoffe aufzunehmen.

Die beiden folgenden, beispielhaften Tagespläne zum optimierten Mahlzeitentiming für maximalen Körperfettabbau zeigen, wie eine Ernährung für maximalen Körperfettabbau bei unterschiedlichen Tageszeiten des Trainings (am frühen Morgen beziehungsweise am Abend) aussehen kann.

Exkurs: Frühmorgendliches Nüchtern-Training

Aus meiner Erfahrung heraus gibt es für das Einschmelzen der überflüssigen Körperfettdepots keinen besseren Trainingszeitpunkt als frühmorgens, nüchtern nach dem Aufstehen und das gilt sowohl für das Cardio-Training als auch für das Training mit Gewichten. Die Begründung für diese Aussage findet sich in einem Terzett aus Emotionen, stoffwechselbezogenen Aspekten und hormonellen Faktoren. Sind Sie schon einmal frühmorgens bei aufgehender Sonne durch den Wald gelaufen? Oder haben Sie bereits die Erfahrung gemacht, noch vor dem Frühstück intensiv das Eisen zu bewegen? Falls ja, stimmen Sie mir sicherlich zu, dass das Training zu dieser frühen Stunde als

durchaus intensiv erlebte, ja sogar sinnliche Erfahrung zu beschreiben ist. Am frühen Morgen lastet noch kein über den Tag angehäufter „mentaler Ballast“ in Ihren Gedanken. Die Geist-Körper-Verbindung befindet sich auf einem Höhepunkt. Ruhe-Kraft-Konzentration: Das sind die Worte, die meines Erachtens am besten das sich einstellende Gefühl in Körper und Geist während des frühmorgendlichen Nüchtern-Trainings beschreiben.

Neben den als positiv wahrgenommenen körperlichen und geistigen Auswirkungen des frühmorgendlichen Nüchtern-Trainings liegt ein entscheidender Vorteil für die hohe Effizienz des auf nüchternen Magen absolvierten Trainings zu früher Stunde darin, dass bei einer kohlenhydratarmen Diät die Glykogenspeicher (Kohlenhydratreserven) des Körpers nach dem Aufstehen nahezu entleert sind. Dadurch greift der Körper schneller auf seine eingelagerten Fettdepots als Energiequelle zurück. So werden die in Form von Triglyceriden gespeicherten Fettdepots des Körpers sehr viel schneller aufgespalten, treten als freie Fettsäuren in den Blutkreislauf über und werden während des Trainings sehr viel schneller und in höherem Maße zur Energiegewinnung herangezogen, als wenn die Glykogenspeicher des Körpers vor und während der Belastung gut gefüllt sind. Falls der Körper die Wahl zwischen Kohlenhydraten und Fetten als Treibstoff hat, so greift er auf seine bevorzugte Energiequelle zurück und das sind die Kohlenhydrate.

Der niedrige Insulinspiegel während des frühmorgendlichen Nüchtern-Trainings resultiert in einer erhöhten Wachstumshormonsekretion durch die Hypophyse.

Wachstumshormon ist bekanntlich eines der entscheidenden Hormone für den Erhalt und den Aufbau von magerer Muskelmasse und der Kontrolle des Körperfettansatzes. Gleiches gilt für die Wirkung des Testosterons, dessen Konzentration im Organismus am Tage Schwankungen unterliegt. Am frühen Morgen lassen sich in der Regel höhere Testosteronwerte als am Abend nachweisen. Ein höherer Testosteronspiegel am frühen Morgen fördert Aggressivität und Power – beides wichtige Voraussetzungen für ein zu optimalen Ergebnissen führendem Training. Insbesondere für Natural Bodybuilder ist es Gold wert, zu einer Tageszeit zu trainieren, zu der sich das muskelaufbauende Hormon Testosteron in hohem Maße im Blut zirkuliert. Den beschriebenen, stark ausgeprägten fettab-



bauenden Effekt des auf nüchternen Magen am frühen Morgen absolvierten Trainings können Sie sogar noch weiter erhöhen, indem Sie ca. 30 bis 45 Minuten vor Beginn des Trainings 1 bis 2 Becher schwarzen Kaffees trinken und dazu Fatburner einnehmen. Das im Kaffee enthaltene Coffein beschleunigt die Lipolyse, sprich die Freisetzung der gespeicherten Triglyceride in freie Fettsäuren und deren Eintritt in die Blutbahn ebenso, wie die enthaltenen Wirkstoffe in „Lipotherm“.

L-Carnitin dient als sogenannter Biocarrier (Transporter) und schleust die sich im Blut befindlichen freien Fettsäuren durch die Zellmembran hindurch bis hinein in die Mitochondrien, den „Kraftwerken“ der Zellen. Dort angekommen erfüllen die Fettsäuren schließlich ihre Aufgabe und werden als Energiequelle verbrannt. Falls Sie auf Nummer sicher gehen möchten und Ihren Muskeln vor Beginn des frühmorgendlichen Nüchtern-Trainings eine Portion „Muskelschutz“ zuführen möchten, gilt die Empfehlung, zusammen mit dem Kaffee, den 2 Kapseln Lipotherm und den 2 bis 3 Kapseln L-Carnitin noch 3 bis 5 Kapseln „Pro-H-BCAAs“ einzunehmen.

Falls Sie also zu den sogenannten „Lerchen“ zählen und Sie bereits bei Sonnenaufgang (oder davor) zur Hochform auflaufen, dann ist frühmorgendliches Nüchtern-Training genau das Richtige für Sie! Sollten Sie allerdings eher der Spezies der Abendmenschen zugehörig sein und Ihre innere Uhr so ticken, das Sie erst später am Tage zu Höchstleistungen auflaufen, dann arbeiten Sie nicht gegen Ihren eigenen Rhythmus an. Trainieren Sie dann, wenn Sie sich körperlich und geistig am leistungsfähigsten fühlen!

Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung für maximalen Körperfettabbau

Tageszeit des Trainings: frühmorgens auf nüchternen Magen

Ca. 5.15 Uhr

30-45 Minuten vor dem Training:
1-2 Becher Kaffee (schwarz), 2 Kapseln Lipotherm, 3 Kapseln L-Carnitin



TRAINING – 6.00 Uhr bis ca. 7.15 Uhr

Direkt nach dem Training: 3 EL Pro-H-Whey oder 3 EL Pro 80 Natural in Wasser gelöst mit 1 Banane

Mahlzeit/Snack

Ca. 8.00 Uhr

5-6 EL feine Haferflocken, 3-4 Eiweiß, 1 Eigelb, 1 EL Sonnenblumenkerne oder 1 EL geschroteter Leinsamen, wahlweise 1 Handvoll Rosinen = alles mischen und portionsweise auf einem Waffeleisen backen oder in einer leicht eingefetteten Pfanne braten (Tipp: PAM Sprühfett). Dazu frisches Obst beispielsweise 1 Apfel oder 1/2 Grapefruit

Oder: Rührei aus 6-8 Eiweiß, 1-2 Eigelb, 1-2 Scheiben gekochter Schinken oder 1-2 Scheiben Hartkäse beispielsweise

Emmentaler oder Gouda, Gemüsebeilage nach Wahl beispielsweise Tomaten, Zwiebeln, wahlweise 3-4 Reis- oder Maiswaffeln

Oder: 5-7 EL Müsli*, 200 ml-250 ml Wasser, 3 EL Pro 80 Natural oder 3 EL Pro-H-Whey

Ca. 11.00 Uhr

1 Flasche Pro 60+

Oder: 1 Handvoll Nüsse beispielsweise Mandeln oder Paranüsse, wahlweise 1/2 Apfel

Ca. 13.00 Uhr

250g-300g Fisch oder Fleisch oder Geflügel, 2 EL Oliven- oder Rapsöl, 2-3 EL Balsamicoessig, Gemüsebeilage nach Wahl beispielsweise Blattsalat, Tomaten, Zwiebel, scharf gewürzt (Chilischote oder Cayennepfeffer)

Oder: 1 Dose Thunfisch in Wasser, 1-2 EL Olivenöl, Gemüsebeilage nach Wahl beispielsweise Tomaten, Zwiebeln, Silberzwiebeln aus dem Glas, Chilischote, wahlweise zuzüglich 3 Mais- oder Reiswaffeln, alternativ zu den Mais- oder Reiswaffeln: 40g-50g Vollkornnudeln** oder Vollkornreis** (gewogen vor dem Kochen)

Ca. 16.00 Uhr:

250g Quark (Magerstufe oder 20% Fett), 1 EL Leinöl, wahlweise 1 Handvoll Rosinen

Oder: 3-4 Maiswaffeln, 3-4 TL Erdnusscreme (ungesüßt)

Oder: 1 Flasche Pro 60+

Ca. 19.00 Uhr

250g-300g Fisch oder Geflügel, 1-2 EL Oliven- oder Rapsöl, 2-3 EL Balsamicoessig, Gemüsebeilage nach Wahl beispielsweise Tomaten, Zwiebeln, scharf gewürzt (Chilischote oder Cayennepfeffer)

Oder: 1 Dose Thunfisch in Wasser, 3-4 Maiswaffeln, 1-2 EL Olivenöl, Gemüse nach Wahl

Oder: 100g-150g Hartkäse, zum Beispiel Emmentaler, Gouda, Leerdammer und/oder 3-4 TL Erdnusscreme ohne Zucker

**Ca. 21.30 Uhr
(wahlweise)**

3 EL Pro 80 Natural in Wasser gelöst und 2-3 TL zuckerfreies Nussmus (Mandel-, Cashew- oder Erdnussmus)

Oder: 200g-250g Quark (Magerstufe oder 20% Fett) mit 3-4 EL Süßkirschen (Natreen) aus dem Glas, wahlweise mit 2-3 EL gehobelten oder geraspelten Nüssen bestreuen

* = Wahlweise entweder Fertigmüsli (ungezuckert) oder eigene Müslimischung beispielsweise aus 5-7 EL Haferflocken, 1 Handvoll Nüssen, 1-2 EL Sonnenblumenkernen, 30g-40g Trockenfrüchten verwenden

** = Vollkornnudeln oder Vollkornreis nur dann verzehren, wenn das Energieniveau an diesem Tag sehr niedrig ist und/oder wenn gute Fortschritte im Abbau von Körperfett erzielt werden

Wichtig:

Mindestens 3,0 bis 4,5 Liter Wasser pro Tag trinken.

Beispielhafter Tagesplan zur Ernährung für maximalen Körperfettabbau

Tageszeit des Trainings:

Früher Abend

Mahlzeit/Snack

8.00 Uhr

Haferwaffeln: 5-6 EL feine Haferflocken, 3-4 Eiweiß, 1 Eigelb, 1 Handvoll Rosinen, 1 EL Sonnenblumenkerne oder 1 EL Leinsamen = alles mischen und portionsweise auf dem Waffeleisen oder in einer leicht gefetteten Pfanne zubereiten.

ten. Dazu frisches Obst beispielsweise 1/2 Apfel oder 1/2 Grapefruit

Oder: 2 Scheiben Vollkornbrot, Rührei aus 6-8 Eiweiß, 2 Eigelb, 2-3 Scheiben gekochter Schinken oder Käse, Gemüsebeilage nach Wahl beispielsweise Tomaten, Zwiebel

Oder: 6-8 EL Müsli*, 1-2 Becher Naturjoghurt, frisches Obst beispielsweise Apfel, Erdbeeren

11.00 Uhr

200g-250g Quark (Magerstufe oder 20% Fett), 1/2 Apfel, 1 EL Leinöl, wahlweise 1 Handvoll Rosinen

Oder: 3-4 EL Pro 80 Natural in Wasser gelöst, 2-3 TL Erdnusscreme ohne Zucker

Oder: 1 Flasche Pro 60+

13.30 Uhr

250g-300g Fleisch oder Fisch oder Geflügel, 2-3 EL Oliven- oder Rapsöl, 2-3 EL Balsamicoessig,

Gemüsebeilage nach

Wahl beispielsweise Blattsalat, Tomaten, Zwiebeln

Oder: 1 Dose Thunfisch in Wasser, Gemüsebeilage nach Wahl beispielsweise Tomaten, Zwiebel, Silberzwiebeln aus dem Glas

16.00 Uhr

1 Handvoll Nüsse beispielsweise Mandeln oder Cashewnüsse, wahlweise 1 Banane

Oder: 250g Quark (Magerstufe oder 20% Fett) oder 200g Hüttenkäse, 1 EL Leinöl, 1 Handvoll Rosinen

30-45 Minuten vor dem Training: 1-2 Becher Kaffee, 2 Kapseln Lipotharm, 3 Kapseln L-Carnitin

TRAINING – 17.00 Uhr bis ca. 18.15 Uhr

Direkt nach dem Training: 8 Tabletten Amino 2100

19.00 Uhr

250g-300g Fisch oder Fleisch oder Geflügel, Gemüsebeilage nach Wahl beispielsweise Blattsalat, Tomaten, Zwiebel, 2-3 EL Oliven- oder Rapsöl, 2-3 EL Balsamicoessig

Oder: 120g-170g Hartkäse beispielsweise Emmentaler oder Gouda oder Leerdammer oder gekochter Schinken oder Roastbeef, Gemüsebeilage nach Wahl beispielsweise Tomaten, Zwiebel, Gurke



22.00 Uhr (wahlweise)

3 EL Pro 80 Natural in Wasser gelöst, 3-4 TL Erdnusscreme ohne Zucker

Oder: 250g Quark (Magerstufe oder 20% Fett) mit 3-4 EL Früchten aus dem Glas beispielsweise Süßkirschen (gezuckert oder ungezuckert)

* = Wahlweise entweder Fertigmüsli (ungezuckert) oder eigene Müslimischung beispielsweise aus 6-8 EL Haferflocken, 1 Handvoll Nüssen, 2 EL Sonnenblumenkernen, 50g-70g Trockenfrüchten verwenden

Wasser: Mindestens 3,0 bis 4,5 Liter pro Tag trinken

Ernährungs-Richtlinien für maximalen Körperfettabbau

- Streichen Sie jegliches Junk-Food von Ihrem Speiseplan
- Nehmen Sie täglich maximal 100g Kohlenhydrate zu sich
- Verzehren Sie nahezu ausschließlich komplexe Kohlenhydrate (z.B. Haferflocken, Gemüse)
- Essen Sie ab 16.00 Uhr keine oder nur noch sehr wenig Kohlenhydrate
- Ernähren Sie sich proteinreich (2,5g bis 3,5g pro kg Körpergewicht)
- Nehmen Sie hochwertige Fette zu sich (z.B. Nüsse, Pflanzenöl)

- Trinken Sie viel Wasser (mindestens 3,0 bis 4,5 Liter)
- Ergänzen Sie Ihre Ernährung durch Fatburner (z.B. Lipotherm, L-Carnitin)
- Essen Sie regelmäßig, im Abstand von 2,5 bis 3,5 Stunden
- Passen Sie die das Mahlzeitentiming und die mengenmäßige Nährstoffaufnahme an die Tageszeit Ihres Training an.

Fazit:

Die richtige Lebensmittelauswahl und ein optimiertes Mahlzeitentiming sind zwei wesentliche Erfolgsbausteine für maximalen Körperfettabbau. Eine sorgfältige Auswahl der Lebensmittel auf Ihrem Speiseplan und eine zeitlich optimal über den Tag verteilte, gut organisierte und auf die Reduktion der Körperfettdepots ausgerichtete Nährstoffzufuhr wird Sie Ihrem Ziel, maximalen Körperfettabbau zu erreichen einen großen Schritt näherbringen.

Mit besten Wünschen für Ihr Training!

Berend Breitenstein

