

# Ernährungsplan für Kraft und Muskelaufbau

## Willi Kliesch

### **1.Mahlzeit 7.00 Uhr**

25ml flüssige Aminosäuren sofort nach dem aufstehen!

2 Scheiben Vollkorntoast mit Marmelade

Shake mit ca. 0,5l Milch, 100g Vollkorn Instant Haferflocken, 250g Magerquark,  
30g Protein Pulver, 5g L-Glutamin

zusätzlich: Zink, Vitamin C, Lachsölkaps,

### **2.Mahlzeit ca. 9.30 Uhr**

100g Reiswaffeln

Shake mit 0,5l Milch und 30g Proteinpulver, 5g L-Glutamin

### **3.Mahlzeit ca. 12.00 Uhr**

150g Nudeln oder 300g Kartoffeln

200g Fleisch oder Fisch

zusätzlich: Lachsölkaps, Vitamin C, Zink

### **4.Mahlzeit ca. 14.00 Uhr (1Std. vorm Training)**

80g hochmolekulare Maisstärke + 5g L-Glutamin

### **30 min. vor Training :**

0,5l Milch mit 30g Proteinpulver

BCAA´s + L-Arginin

### **kurz vor Trainingsbeginn:**

5g Beta Alanin

### **Postworkout Shake !**

70g Cellgiant mit Wasser + 30g Proteinpulver

BCAA´s

### **5.Mahlzeit ca. 18.00 Uhr**

150g Nudeln oder 300g Kartoffeln

200-250g Fleisch oder Fisch

Zusätzlich: Zink, Vitamin C, Lachsölkaps

### **6.Mahlzeit ca. 20.30 Uhr**

100g Reiswaffeln

250g Magerquark

### **vorm schlafen gehen ca. 22.30 Uhr**

Shake mit 0,5l Milch 30g Proteinpulver + 5g L-Glutamin

BCAA´s

Trinken: 3-4l Wasser oder Mineralgetränke