

Ernährungsplan für Muskelaufbau: Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<i>Protein-Pancakes</i>	<i>Haferflocken mit Beeren</i>	<i>Rührei mit Gemüse</i>	<i>Vollkornbrötchen mit Putenaufschnitt</i>	<i>Protein Eierkuchen</i>	<i>Hafer mit Joghurt und Honig</i>	<i>Früchte Smoothie</i>
Mittag	<i>Süßkartoffel Wedges</i>	<i>Lachs und grüner Spargel</i>	<i>Curry Hähnchen Pfanne</i>	<i>Frikadellen und Reis</i>	<i>Hähnchenschenkel aus dem Ofen mit Kartoffeln</i>	<i>Thunfisch Frikadellen</i>	<i>Protein Burger</i>
Snack	<i>Banane und Quark</i>	<i>Protein-Käsekuchen</i>	<i>Buttermilch</i>	<i>Erdnuss-Schoko-Quark</i>	<i>Erdbeersshake</i>	<i>Hüttenkäse mit Tomate</i>	<i>gekochte Eier mit Petersilie</i>
Abend	<i>Thunfischsalat</i>	<i>Bratkartoffeln</i>	<i>Protein Milchreis</i>	<i>Lachs mit Bandnudeln</i>	<i>Bulgursalat</i>	<i>Erbsensuppe mit Bockwurst</i>	<i>Avocado-Salat mit gebratenem Hähnchen</i>