

Michelle Vodrazka

**MEAL  
PREP FÜR  
BODY  
BUILDER**

100 Rezepte zum Vorbereiten

**riva**



© des Titels »Meal Prep für Bodybuilder« (978-3-7453-0847-1)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Apfel-Hafer-Eiweiß-Muffins (S. 66)



# Meal Prep – ganz schön clever

Sie sind bei diesem Buch gelandet, weil Sie trotz der vielen Zeit und Mühen im Fitnessstudio nicht die Ergebnisse sehen, die Sie erwartet haben.

Was Sie vielleicht nicht bedenken, und was ich ebenfalls nicht überlegt habe, als ich mich einige Jahre im Fitnessstudio mit viel Mühe und ohne großes Ergebnis abgeplagt habe, ist, dass man niemals einen Traumkörper bekommt, wenn man nicht den gleichen Aufwand in die Ernährung steckt wie in das Training.

Nach jahrelangem Herumexperimentieren habe ich schließlich begriffen, dass meine tägliche Ernährung die Zusammensetzung des Körpers (also Fett- im Verhältnis zur Muskelmasse) mehr prägt als meine Bemühungen im Fitnessstudio. Und nachdem ich diese Grundsätze, die ich hier mit Ihnen teilen werde, erst an mir selbst ausprobiert und anschließend an Hunderte meiner Kunden, denen es genauso erging wie Ihnen, weitergegeben habe, bin ich heute überzeugt, dass mindestens 80 Prozent der Ergebnisse unserer Bemühungen auf die Küche und nicht das Fitnessstudio zurückgehen.

Leider verbringen die meisten von uns aber mehr Zeit mit dem Heben von Gewichten als mit Töpfen und Pfannen. Eine strenge Diät kann eine echte Herausforderung sein. Doch es gibt da ein unter erfolgreichen Bodybuildern wohlgehütetes Geheimnis, das eine Diät weniger mühsam, ja sogar angenehm macht! Wie Sie wahrscheinlich schon ahnen, lautet dieses Geheimnis: Meal Prep (das Vorkochen von Mahlzeiten).

## Warum Meal Prep?

Wenn ich Ihnen sage, dass alles, was Sie am Erreichen eines idealen Körpers hindert, mit ein paar Stunden Meal Prep pro Woche aus der Welt geschafft ist, stellen Sie sich dann in die Küche? Ja? Dann lesen Sie weiter.

### MAKROS

Bodybuildern ist der Begriff »Makros« wahrscheinlich geläufig. Wenn nicht, hier eine kurze Erklärung: Makros ist die Kurzform von Makronährstoffen, den wichtigen Nährstoffen, von denen Ihr Körper große Mengen braucht, also Kohlenhydrate, Eiweiß (Proteine) und Fett. Sie liefern die Kalorien, die der Körper benötigt, um Energie zu produzieren und gesund zu bleiben.

Makros sind wichtig, vor allem für Bodybuilder. Denn für die Körperzusammensetzung ist das, was wir essen, nicht annähernd so entscheidend als, wie viel wir von etwas

essen. In anderen Worten: Die Gesamtmenge an verzehrten Kalorien und deren Quelle, also ob sie aus Kohlenhydraten, Eiweiß und/oder Fett stammen, sind von großer Bedeutung, wenn es um das Erreichen eines schlanken, muskelbetonten Körpers geht.

Wer zu viele Kalorien verzehrt, setzt Körperfett an. Wer zu wenig Kalorien und Eiweiß zu sich nimmt, kann seinen Traum von schönen Muskeln begraben. Um sicherzustellen, dass eine Diät Sie mit der idealen Menge und dem richtigen Verhältnis von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett versorgt, muss man sich schon ein paar Gedanken machen. Da kann ein gut durchdachter Speiseplan die Rettung sein.

## »CLEAN EATING« – UNVERARBEITETE PRODUKTE

Die Energiebilanz (das Verhältnis zwischen verzehrten und verbrannten Kalorien) ist von essenzieller Bedeutung, wenn es darum geht, ob man Gewicht zulegt oder abbaut. Da für die meisten Bodybuilder nicht nur ihr Gewicht zählt, sondern auch das Verhältnis von Muskelmasse und Körperfett, müssen die aufgenommenen Kalorien in der richtigen Balance aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten bestehen.

Eine derart ausgewogene Kalorien- und Makronährstoffbilanz ist mit Junkfood nicht zu erreichen. Denn Junkfood ist meist reich an Kalorien, Kohlenhydraten und Fetten und arm an Eiweiß und Mikronährstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen). Es ist also genau das Gegenteil dessen, was für ein gesundes Bodybuilding wichtig ist.

Eine Ernährung, die aber überwiegend aus frischen, kaum verarbeiteten und mikronährstoffreichen Produkten besteht, hat diverse Vorteile. Bereitet man seine Mahlzeiten selbst zu, weiß man genau, welche Zutaten und wie viele Kalorien und Makronährstoffe sie enthalten.

Wer seinen Körper in einem ausgewogenen Verhältnis mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgt, lebt gesund, hat mehr Energie und kurbelt den Stoffwechsel an, fühlt sich angenehm satt, schläft besser und kann klarer denken.

## REGENERATION NACH DEM TRAINING

Viele Menschen gehen davon aus, dass mit Regeneration nach dem Training nur die Mahlzeit danach gemeint ist. Ich weiß inzwischen, dass das Ganze viel komplexer ist. Dabei ist die Frage, was Sie an dem Tag sonst noch gegessen haben, mindestens genauso wichtig, wenn nicht wichtiger.

Auf jeden Fall haben Mahlzeiten, die vor, zwischen und nach ein- bis zweistündigen Trainingseinheiten konsumiert werden, einige Vorteile. So konnte nachgewiesen werden, dass der Verzehr von eiweißreichem Essen vor, zwischen oder nach Trainingseinheiten die Proteinbiosynthese der Muskulatur fördert und einem Leistungsabfall vorbeugt.

Als Faustregel gilt: eine bis zwei proteinreiche Portionen vor und nach dem Gewichtheben. Dazu eine kohlenhydratreiche Mahlzeit davor, um die Muskulatur mit leistungssteigerndem Brennstoff zu versorgen, und eine danach, um den Glykogenspeicher wieder aufzufüllen.

Da Krafttraining zur Leerung des Glykogenspeichers führt, kann man nach dem Training eine beträchtliche Menge an Kohlenhydraten zu sich nehmen, ohne dabei Körperfett aufzubauen. Willkommen im Bodybuilder-Himmel!

## WEITERE VORTEILE

Meal Prep bietet sich nicht nur als Methode für eine ausgewogene Aufnahme von Makronährstoffen und eine optimale Regeneration nach dem Training an. Es spart auch kostbare Zeit. Natürlich braucht das Vorkochen von mehreren Mahlzeiten an einem Tag seine Zeit, aber Sie ernten die Früchte dieser Vorgehensweise dann im Laufe der Woche, wenn Sie das vorgekochte Essen nur aus dem Kühlschrank oder der Gefriertruhe nehmen müssen.

Als wäre das nicht schon Anreiz genug, spart Meal Prep überdies noch eine Menge Geld. Anstatt in letzter Sekunde schnell etwas aus dem Supermarkt zu holen, weil der Kühlschrank mal wieder nichts hergibt, bleiben Sie dank der Vorausplanung schön innerhalb Ihres Budgets.

## Wie hilft Ihnen dieses Buch?

Wer es ernst damit meint, seinen Körper zu verändern, der hält das richtige Buch in Händen. Ob Sie Fett abbauen, Muskelmasse aufbauen oder erhalten wollen, hier bekommen Sie die nötige Unterstützung mit ...

- **dem sechswöchigen Meal-Prep-Programm mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen.** Dieses Buch enthält auf Sie abgestimmte Wochenpläne für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks. Außerdem helfen Ihnen wöchentliche Einkaufslisten und eine Aufstellung mit den benötigten Küchenutensilien. Damit soll Ihnen die Planung erleichtert werden, sodass Sie problemlos das richtige Essen auf den Tisch bekommen.
- **den Rezepten mit der idealen Makro-Bilanz.** Bei der Zusammenstellung der richtigen Bodybuilding-Ernährung stellt sich immer die Frage nach dem Verhältnis von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett. In diesem Buch wurde diese Arbeit bereits für Sie erledigt.

- **den Tipps für Bodybuilder aller Niveaus und mit verschiedenen Zielen.** Wir befinden uns alle an einem jeweils anderen Punkt unserer Bodybuilding-Reise und haben unterschiedliche Erfahrung in puncto Meal Prep. Ob totaler Neuling oder alter Fitness-Hase, der seit Jahren auf Meal Prep setzt, dieses Buch ist für jeden hilfreich.
- **dem Ansatz, dass man in der Regel mit seinen Aufgaben wächst.** Der Einstieg in das neue Programm ist leicht und umfasst in den ersten beiden Wochen lediglich zwei Mahlzeiten pro Tag. Erst wenn Sie den Dreh einigermaßen heraushaben, legen wir in den Wochen 3 bis 6 einen Zahn zu. Am Ende des Programms kochen Sie drei Mahlzeiten pro Tag vor.
- **den Bonusrezepten, die eine noch größere Flexibilität und Abwechslung ermöglichen.** Erst nach den sechs Wochen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind Sie so weit, die tägliche Praxis in die eigene Hand zu nehmen. Dabei sollen Sie die Bonusrezepte am Ende des Buches unterstützen. Stellen Sie diese Rezepte zu einem auf Sie abgestimmten Programm zusammen, so sind Sie auf dem besten Weg, um diese unkomplizierte Praxis in Ihren Alltag zu integrieren.
- **meinem Fachwissen.** Als Ex-Profi-Bodybuilder auf nationaler Ebene weiß ich nur allzu gut, wie teuer dieser Sport sein kann. Die Kosten für einen Ernährungsberater und einen Trainer neben den beträchtlichen wettkampfbedingten Ausgaben sind fast nicht zu stemmen. Ich habe mir damals oft gewünscht, einen Ratgeber in Sachen Ernährung und Meal Prep an meiner Seite zu haben. Sie haben einen! Basierend auf diversen Ernährungs- und Personal-Trainer-Zertifikaten, Bodybuilding-Erfahrung auf nationaler Ebene und den Erfahrungen von mehr als 200 Kunden, die ihre Ziele erreicht haben, kann ich Ihnen versichern, dass dieses Buch auch Ihnen helfen kann, Ihre Ziele zu erreichen.

Ich hoffe, dass all diese Vorteile Sie davon überzeugen, auf den Meal-Prep-Zug für Bodybuilding aufzuspringen. Bei mir und bei Hunderten meiner Kunden, die diese Methode ausprobiert haben, war sie erfolgreich. Und bei Ihnen wird sie es auch sein!

© des Titels »Meal Prep für Bodybuilder« (978-3-7453-0847-1)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>





Hühner-Wraps nach Southwestern-Art (S. 136)

## TEIL EINS

# BEVOR SIE LOSLEGEN

Zunächst möchte ich Ihnen ein paar Dinge an die Hand geben, um zu begreifen, was wir in den nächsten sechs Wochen mit unserem Ernährungsprogramm erreichen wollen. Das möchte ich tun, bevor wir zu Meal Prep kommen, sodass klar ist, wie Ihre Ernährung zum Erreichen Ihrer Ziele beitragen kann.



© des Titels »Meal Prep für Bodybuilder« (978-3-7453-0847-1)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# 1

# BODYBUILDING- ERNÄHRUNG FÜR MEAL PREPPER

Wissen ist gerade dann nützlich, wenn man sich fragt, ob sich die eigenen Bemühungen jemals auszahlen werden. Auf die Makros sind wir oben schon etwas eingegangen, aber noch nicht genug. Je größer Ihr Wissen darüber, wie Sie Ihrem Traumkörper mit der richtigen Verteilung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett ein Stück näherkommen, umso größer die Wahrscheinlichkeit, dass Sie bei diesem Programm bleiben. Wissen ist Macht, oder?

# Makros

Die drei Makronährstoffe, die in wirklich allen Lebensmitteln enthalten sind, sind Eiweiß (Protein), Kohlenhydrate und Fett. Und jeder davon erfüllt in Ihrem Körper eine Funktion.

## EIWEISS

Zunächst zum Eiweiß, denn schließlich ist das der beliebteste Nährstoff eines jeden Bodybuilders. Zu Recht. Denn das Eiweiß, das wir täglich über unsere Nahrung aufnehmen, wird seinem Ruf als Muskelaufbau-Hilfe durchaus gerecht.

Während des Krafttrainings geraten die Muskeln in Stress. Dabei entstehen mikroskopisch kleine Risse in den Muskelfasern, die repariert werden müssen. Und genau dabei hilft das Eiweiß aus unserer Nahrung. Das gelingt sogar so gut, dass unsere Muskeln danach noch größer und kräftiger sind. Eiweiß erfüllt aber noch weitere Funktionen im Körper. So verleiht es den Zellen Struktur und ist das Grundgerüst unserer Hormone und Enzyme.

## PFLANZLICHES EIWEISS

In diesem Buch finden Sie auch einige Rezepte mit rein pflanzlichem Eiweiß. Wer absoluter Fleischfan ist, wird vermutlich wenig Erfahrung mit pflanzlichem Eiweiß haben. Ich möchte Sie aber ermutigen, es einmal auszuprobieren, denn die Forschung zeigt, dass eine Ernährung, die vermehrt auf pflanzliche Zutaten setzt, diverse gesundheitliche Vorteile hat. So hilft sie, das Krebs- und Herzinfarkttrisiko zu senken, und trägt zur Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts bei.

Wer befürchtet, weniger Fleischkonsum würde den Muskelaufbau negativ beeinträchtigen, der kann beruhigt sein. Denn mit einer adäquaten Planung erreichen Sie Ihre Ziele auch mit einer pflanzlichen Ernährung. Wichtig ist nur eine ausreichende Eiweißversorgung.

Pflanzliche Eiweißquellen enthalten zudem auch Ballaststoffe, Vitamine sowie Mineralstoffe und weniger gesättigte Fettsäuren als tierisches Eiweiß. Zu den besten pflanzlichen Eiweißquellen zählen neben Bohnen Linsen, Nüsse und Nussmuse, Quinoa und andere Körner sowie Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh und Edamame.

Und, liebe Fleischfreunde, keine Sorge, Sie werden in diesem Buch auch viele Gerichte mit Rind-, Schweine-, Hühner- und Putenfleisch kennenlernen.

Menschen, die sehr viel sitzen, benötigen täglich durchschnittlich 1,2 bis 1,8 Gramm Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht, um gesund zu bleiben. Da Sie sich dieses Buch ausgesucht haben, vermute ich mal, dass Sie sich selbst nicht als jemanden bezeichnen würden, der viel sitzt. Laut meiner eigenen Erfahrung, die übrigens von jüngsten Forschungsergebnissen bestätigt wird, braucht jemand, der regelmäßig Krafttraining betreibt, 1,8 bis 3,3 Gramm Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht.

Zu den beliebtesten Eiweißquellen der Bodybuilder zählen neben magerem Rinderhackfleisch auch Hühnerfleisch, Lachs, Weißfisch, Putenfleisch, Eier, Joghurt, Hüttenkäse, Tofu, Bohnen sowie Proteinpulver.

## KOHLHYDRATE

Aus Rücksicht auf die Figur werden Kohlenhydrate heutzutage gerne gemieden. Man kann es aber auch übertreiben – sogar so, dass es gefährlich wird. Warum ist da so? Unser Gehirn braucht zum Funktionieren gespaltene Kohlenhydrate (Glukose). Wer zu wenig von diesen lebenswichtigen Makros bekommt, fühlt sich, als wäre sein Verstand vernebelt. Außerdem sind Kohlenhydrate der wichtigste Brennstoff für den Körper, was bedeutet, dass ein Mangel zu ernsthaften Erschöpfungserscheinungen führen kann – das Letzte, was man bei einem intensiven Krafttraining brauchen kann.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind oft auch reich an Ballaststoffen, jenen Stoffen, die für unsere Verdauung und zum Vorbeugen von Krankheiten wichtig sind. Kohlenhydrate weisen auch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien auf, die man in einem proteinreichen Steak vergeblich sucht.

Aber mit welchen Kohlenhydraten lassen sich Ihre Ziele am besten erreichen? Die Antwort lautet: mit komplexen Kohlenhydraten aus kaum oder nicht verarbeiteten Lebensmitteln wie Bohnen, Vollkornkörnern wie Quinoa, Hafer, Gerste, braunem Reis, Vollkornweizenbrot, Gemüse wie Kürbis, Kartoffeln, Karotten und Mais sowie Obst wie Äpfel, Beeren und Bananen.

## FETT

Bis in die 1990er-Jahre galt die Annahme, Nahrungsfette würden dick machen. Heute ist die Forschung ein Stück weiter und zeigt, dass dies nicht stimmt. Im Gegenteil, denn für diverse Funktionen benötigt der Körper Fett (zum Glück, denn sonst würden wir immer noch die schrecklichen fettfreien Kekse essen!).

Nahrungsfette wandelt der Körper in Wärme und in schützende Polster für unsere Organe um. Außerdem sorgen sie dafür, dass wir bestimmte Nährstoffe verarbeiten können, und – meine Lieblingsfunktion – vermitteln uns ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Beim Muskelaufbau ist extra Fett eine einfache Methode zu höherer Kalorienaufnahme. Denn Fett enthält je Gramm fünfmal mehr Kalorien als Eiweiß oder Kohlenhydrate.

Wie bei den anderen Makronährstoffen sind nicht alle Fette gleichwertig. Während die Forschung noch versucht herauszufinden, welche Menge an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin gesund ist, wissen wir sicher, dass sich bestimmte Fettquellen positiv auf die Gesundheit auswirken.

Zu den besten Fettquellen zählen neben fettreichem Fisch wie Lachs und Sardinen, Eier, Nüsse und Nussmuse, Oliven, Avocados, vollfetter Joghurt, Käse, Chiasamen und Leinsamen sowie Oliven-, Kokos- und Avocado-Öl.

## Lassen Sie Nahrung die Arbeit erledigen

Für jemanden, der Bodybuilder-Ziele verfolgt, ist Nahrung reiner Brennstoff. Und so wie man sein Auto mit hochwertigem Sprit betankt, damit der Motor rund läuft, will man seinen Körper ebenfalls mit der besten Energie und Ernährung versorgen. Im Folgenden erfahren Sie, welche Bedeutung jede Mahlzeit hat.

### FRÜHSTÜCK

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages – oder auch nicht, je nachdem, wen man fragt. Auf jeden Fall bietet es die Gelegenheit, den Tag mit gesunden Nährstoffen zu beginnen. Wenn Sie zu denen zählen, die am liebsten frühmorgens trainieren, dann spielt das Frühstück eine bedeutende Rolle bei der Unterstützung Ihres Trainings, entweder als Brennstoff oder als Regenerationshilfe.

### MITTAGESSEN

Wer viel beschäftigt und immer auf Achse ist, erliegt schnell der Versuchung, das Mittagessen hin und wieder auszulassen. Das sollten Sie vermeiden, denn der Körper braucht den ganzen Tag über Brennstoff. Haben Sie ein gesundes Mittagessen zu sich genommen, ist die Gefahr auch weniger groß, ein Leistungstief mit minderwertiger Nahrung (sprich verarbeiteten Lebensmitteln) zu bekämpfen. Allen, die am Abend trainieren, hilft ein Mittagessen dabei, das Training mit der nötigen Intensität und ausreichend Energie zu absolvieren.

### ABENDESSEN

Für viele von uns ist das Abendessen die kalorienreichste Mahlzeit des Tages. Wer das Meal-Prep-Programm in diesem Buch durchführt, wird feststellen, dass die enthaltenen Rezepte eine ausgewogene Nährstoffaufnahme und damit die besten Ergebnisse

gewährleisten. Das Abendessen ist sehr proteinreich (für den Erhalt der Muskelmasse, vor allem, wenn man schlanker wird), mäßig fettreich (zur Unterstützung des Sättigungsgefühls, der Nährstoffaufnahme und der Hormonproduktion) und enthält unterschiedliche Kohlenhydratanteile (je nach Bodybuilding-Zielen und täglichen Aktivitäten).

## SNACKS

Die meisten Menschen nehmen zwischendurch gerne einen Snack zu sich. Ich schätze es sehr, über den Tag verteilt mehrere kleine kalorienreiche Mahlzeiten mit vielen Makronährstoffen zu verzehren. So bleibt der Blutzuckerspiegel stabil, es gibt keine Heißhungerattacken, und ich habe genug Energie für das Training. Und die richtige Snackwahl hilft überdies, Ihre Kalorienziele für den Muskelaufbau zu erreichen.

## »CHEAT MEALS«

Wahrscheinlich haben Sie schon Verschiedenes über das sogenannte Cheat-Meal-Konzept gehört. Ungeachtet dessen, wie Sie selbst dazu stehen, gilt es festzuhalten, dass eine gelegentliche Sünde Ihre Ziele nicht gefährden wird. Deshalb sollten Sie sich auch die Freiheit nehmen, ab und an, wenn Sie es brauchen, etwas Nervennahrung oder ein Stück Bitterschokolade zu essen.

Das Gute am Zählen von Makros oder einer »If it fits in your Macros«-Diät (IIFYM – Wenn es in deinen Makronährstoffplan passt) wie in diesem Buch ist, dass sich diese Mahlzeiten mit ein wenig Wissen und Vorausplanung einfach in die täglichen Makroziele integrieren lassen. Kohlenhydrat- und fettreiche mit Käse überbackene Nudeln oder ein Schokokuchen zum Beispiel lassen sich später leicht mit einer kohlenhydrat- und fettarmen und proteinreichen Mahlzeit in Kombination mit kalorien- und kohlenhydratarmem Gemüse ausgleichen.

# Ziele und Ernährungsbedürfnisse

Nicht jeder, der Bodybuilding betreiben will, hat die gleichen Ziele, und oftmals ändern sich die Ziele auch im Laufe der Zeit. Aber normalerweise sind drei Dinge wichtig: Fett abbauen, Muskelmasse aufbauen und erhalten.

Beim Fettabbau geht es darum, Körperfett zu reduzieren, um schlanker und straffer zu werden. In dieser Phase im Bodybuilding muss die Kalorienaufnahme gesenkt werden, sodass die Muskulatur wie für den Wettkampf (oder die Badesaison) gewünscht hervortritt.

Muskelaufbau dagegen bedeutet, intensiver zu trainieren, damit die Muskeln wachsen, was in der Regel mit einer Mehraufnahme von Kalorien zur Bewältigung des schweren Trainings einhergeht. Beim Erhalt der Muskelmasse ist das Ziel, den bestehenden Körperbau zu stabilisieren.

Es ist gut möglich, dass Sie und Ihr Nachbar auf der Hantelbank nicht auf dem gleichen Stand sind. Und genau aus diesem Grund sind die Rezepte in diesem Buch extrem variabel. So lässt sich jeder Wochenplan den Zielen anpassen, die man sich gesteckt hat.

Das Schöne an der IIFYM-Diät ist, dass sie sich an eigene Ernährungsvorlieben und -verträglichkeiten, Kochkünste, Ziele und Pläne anpassen lässt und Sie auch Ihre Lieblingsgerichte in Maßen genießen können, ohne sich schuldig zu fühlen. Leckereien und nicht Diät-konforme Zutaten lassen sich in den Wochenplan einbauen, ohne Schuldgefühle zu entwickeln und komplett aus der Spur zu geraten. So funktioniert ein nachhaltiger Lebensstil.

Und damit ist der Punkt erreicht, an dem es um Ihren spezifischen Bedarf an Kalorien und Makros geht – und auch um die weniger erfreulichen Berechnungen. Ich verspreche Ihnen, das Ganze so einfach und schmerzlos wie möglich zu vermitteln.

Zunächst müssen Sie drei Dinge wissen: Ihr Gewicht, Ihren (geschätzten) Körperfettanteil und Ihr Aktivitätsniveau. Mit diesen drei Zahlen lässt sich Ihr ganz individueller täglicher Gesamtenergiebedarf bzw. die Gesamtkalorienmenge, die Sie pro Tag (24 Stunden) verbrennen, berechnen.

Für die Berechnung des Gesamtenergiebedarfs müssen Sie erst Ihren Grundumsatz, auch basale Stoffwechselrate genannt (engl.: Basal Metabolic Rate [BMR]), errechnen. Dazu gibt es verschiedene Formeln, aber mein Favorit für Bodybuilder, die in der Regel mehr Muskelmasse haben, ist die sogenannte Katch-McArdle-Formel. Denn diese berücksichtigt Unterschiede in der Körperzusammensetzung.

**$BMR = 370 + (21,6 * \text{fettfreie [Körper-]Masse in Kilogramm})$**

Der Haken daran: Wer kennt schon seine fettfreie Körpermasse? Wenn Sie Ihre nicht kennen, verwenden Sie stattdessen (weniger genaue) Formeln wie die Harris-Benedict-Formel oder Mifflin-St Jeor-Formel. Im Internet gibt es Rechner in Hülle und Fülle, die solche Berechnungen für Sie erledigen, und Formeln (jeweils für Männer und Frauen) ebenso. Auf welche Formel Sie sich auch immer stützen, bedenken Sie nur, dass es sich dabei immer um eine Schätzung handelt. Das ist für den Anfang in Ordnung, aber im Laufe der Zeit sollte man den Wert an die Wirklichkeit anpassen.

Nach der Berechnung der fettfreien Masse gilt es, den zusätzlichen Energieverbrauch auf der Basis Ihres täglichen Aktivitätsniveaus zu bestimmen. Da der Aktivitätsmultiplikator der Katch-McArdle-Formel eine zu hohe Zahl an verbrannten Kalorien ergibt, verwende ich dazu die unten stehende, angepasste Version.

<b>Kaum Bewegung</b>	kaum bis kein Training	BMR × 1,15
<b>Leicht aktiv</b>	etwas Training oder Sport/ 1 bis 3 Tage pro Woche	BMR × 1,2
<b>Moderat aktiv</b>	moderates Training oder Sport/ 3 bis 5 Tage pro Woche	BMR × 1,4
<b>Sehr aktiv</b>	hartes Training oder Sport/ 6 bis 7 Tage pro Woche	BMR × 1,6
<b>Superaktiv</b>	extrahartes Training oder Sport/ 6 bis 7 Tage pro Woche	BMR × 1,8
<b>Extrem aktiv</b>	extrem hartes Training oder Sport/ 6 bis 7 Tage pro Woche plus körperlich anstrengender Job	BMR × 1,9

Beachten Sie, dass Ihr Gesamtenergiebedarf lediglich ein Ausgangspunkt ist, eine Zahl, die Sie je nach Intensität und Art der Aktivität nach oben oder unten korrigieren müssen. In der Fettabbauphase nehmen Sie 75 bis 80 Prozent des Gesamtenergiebedarfs zu sich, was einem Kaloriendefizit von 20 bis 25 Prozent entspricht. Beim Muskelaufbau sind es 105 bis 110 Prozent, ein Kalorienüberschuss von 5 bis 10 Prozent. Das ist aber kein Plädoyer für dauerhaften Muskelaufbau, es sei denn, Sie sind ein Mann und haben höchstens 10 Prozent Körperfett oder eine Frau und haben höchstens 20 Prozent Körperfett.