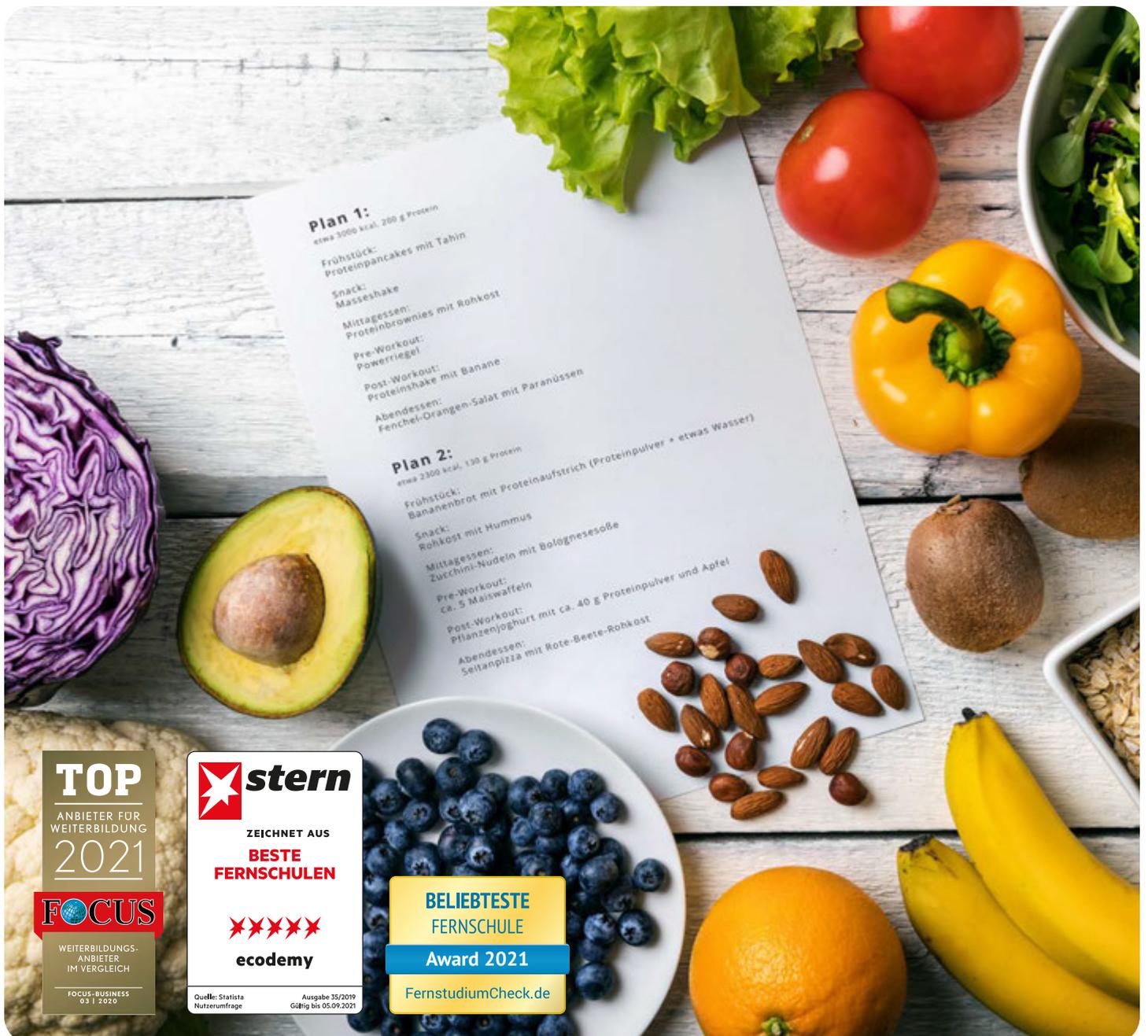


# Veganer Ernährungsplan zum Muskelaufbau

Zwei Pläne für einen gesunden und muskulösen Körper



**TOP**  
ANBIETER FÜR  
WEITERBILDUNG  
2021

**FOCUS**

WEITERBILDUNGS-  
ANBIETER  
IM VERGLEICH

FOCUS-BUSINESS  
03 | 2020

**stern**

ZEICHNET AUS  
**BESTE  
FERNSCHULEN**

\*\*\*\*\*

ecodemy

Quelle: Statista  
Nutzerumfrage

Ausgabe 35/2019  
Gültig bis 05.09.2021

**BELIEBTESTE  
FERNSCHULE**

**Award 2021**

FernstudiumCheck.de

# Veganer Ernährungsplan zum Muskelaufbau

Wenn du dir diesen Plan heruntergeladen hast, bist du wahrscheinlich auf der Suche nach einer **genauen Anleitung** für deinen veganen Muskelaufbau. Du wünschst dir einen Plan, der dir **genau sagt**, was du wann in welchen Mengen essen sollst?

Das können wir dir nicht bieten. Nicht, weil wir nicht wissen, wie man Ernährungspläne schreibt oder was Sportler benötigen, sondern weil wir dich und deine individuellen Bedürfnisse nicht kennen. Denn auch wenn viele sich das wünschen: Einen **allgemeingültigen Plan**, mit dem du vegan Muskeln aufbauen kannst, gibt es nicht. Im Gegenteil kann es nach hinten losgehen, wenn du dich an einen Ernährungsplan zum Muskelaufbau, den du im Internet gefunden hast (vielleicht von einem berühmten Sportler), hältst.

Denn der Nährstoffbedarf ist von vielen Variablen abhängig und **variiert** daher von Person zu Person.



**Die notwendige Kalorienzufuhr ist u. a. abhängig von**

- bewusster und unbewusster Alltagsbewegung
- Trainingsumfang und -intensität
- Körpergewicht und -fettanteil
- Trainingsstand
- gewünschter Zunahmerate.

**Deine Makronährstoffverteilung ist u. a. abhängig von**

- Art des Trainings
- Körpergewicht
- Hunger und Appetit.

**Deine Lebensmittelauswahl ist u. a. abhängig von:**

- Geschmack
- Verfügbarkeit
- Hungergefühl
- Möglichkeiten für Zubereitung, Lagerung und Verzehr
- finanziellen Mitteln.

**Dein Mahlzeitentiming ist u. a. abhängig von**

- Vorlieben
- Tagesablauf
- Trainingsumfang, -frequenz.

Für den veganen Muskelaufbau kannst du dich an folgenden **Makronährstoffgehalten** in deinem Ernährungsplan orientieren:

**2-2,5 g Protein/kg Körpergewicht**

**1-1,5 g Fett/kg Körpergewicht**

**Rest Kohlenhydrate (Helms *et al.*, 2019).**

Die **Proteinaufnahme** verteilst du optimalerweise gleichmäßig über den Tag im Abstand von 3–4 Stunden aus unterschiedlichen veganen Proteinquellen (Jäger *et al.*, 2017).

Damit du dennoch einen Plan für den veganen Muskelaufbau als Orientierung hast, haben wir dir in dieser PDF **vegane Ernährungspläne** zusammengestellt. Die in den Rezepten verwendeten Mengen kannst du mit deinem Wissen über die vegane Ernährung zum Muskelaufbau an deine Bedürfnisse anpassen.

Du bist dir unsicher, wie du deinen Energiebedarf ermittelst, wie groß du deinen Überschuss gestalten solltest und wie du die Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr für deinen veganen Muskelaufbau am besten umsetzen kannst?

Dann ist unsere **Fachfortbildung „Vegane Ernährung für Sportler/innen“** das Richtige für dich. Mit dem dabei erworbenen Wissen kannst du dir deinen individuellen veganen Ernährungsplan für den Muskelaufbau erstellen.



Du erfährst nicht nur, wie du am besten vegan Muskeln aufbaust, sondern auch, wie du deinen Fortschritt messen kannst und wie du anschließend – wenn du das möchtest – dabei aufgebautes Fett wieder los wirst. Das alles natürlich so, dass es in deinen Alltag passt und deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit bestmöglich unterstützt.

Im Folgenden findest du zwei Pläne: Der **erste** enthält etwa 3000 kcal mit 200 g Protein, der **zweite** liefert etwa 2300 kcal mit 130 g Protein. Die Zutatenmengen kannst du an deinen Bedarf **anpassen**, Mahlzeiten zusammenlegen, aufteilen, vertauschen, ergänzen oder auch auslassen.

In unserem **Magazin** findest du viele weitere Rezepte, die du in deinen veganen Ernährungsplan zum Muskelaufbau integrieren oder von denen du dich inspirieren lassen kannst.

# Plan 1 (etwa 3000 kcal, 200 g Protein)



Mahlzeit	
Frühstück	Proteinpancakes mit Tahin
Snack	Masseshake
Mittagessen	Proteinbrownies mit Rohkost
Pre-Workout	Powerriegel
Post-Workout	Proteinshake mit Banane
Abendessen	Fenchel-Orangen-Salat mit Paranüssen

## Frühstück: Proteinpancakes

### Zutaten: (1 Portion)

- 50 g Buchweizenflocken
- 50 g Haferflocken
- 120 g Banane
- 250 ml Pflanzenmilch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vanillepulver
- 15 g Ahornsirup
- 50 g Proteinpulver
- 20 g Kakaopulver
- Pflanzenöl zum Ausbacken

### Für das Topping:

- 15 g Proteinpulver  
mit Geschmack nach Wahl
- etwas stilles Wasser

Optionale Toppings: Ahornsirup, frisches Obst, pflanzlicher Joghurt, Nüsse etc.

### Nährwerte (pro Portion)

Energie	465 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Protein	32 g
Fett	8 g

### Zubereitung:

1. Für das Topping das Proteinpulver mit etwas Wasser vermengen, bis eine leicht flüssige Masse entstanden bzw. die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
2. Buchweizen- und Haferflocken in einem Blender fein mahlen.
3. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
4. Alle Zutaten gut miteinander verrühren, bis ein flüssiger Teig entsteht.
5. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.
6. Je 1 EL des Teiges von jeder Seite 2 Min. ausbacken.
7. Optional: Mit Ahornsirup und Früchten garnieren.



## Snack: Masseshake

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf die Haferflocken, in einen Mixer geben und gut mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne anrösten und damit den Smoothie garnieren.

### Nährwerte (pro Portion)

Energie	745 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Protein	39 g
Fett	27 g

### Zutaten: (1 Portion)

400 g Seidentofu  
100-150 ml Pflanzendrink  
(mit Calcium angereichert)  
30 g Datteln  
100 g Banane  
20 g Tahin  
10 g Kakaopulver  
20 g Haferflocken



## Mittagessen: Proteinbrownies

### Nährwerte (pro Portion)

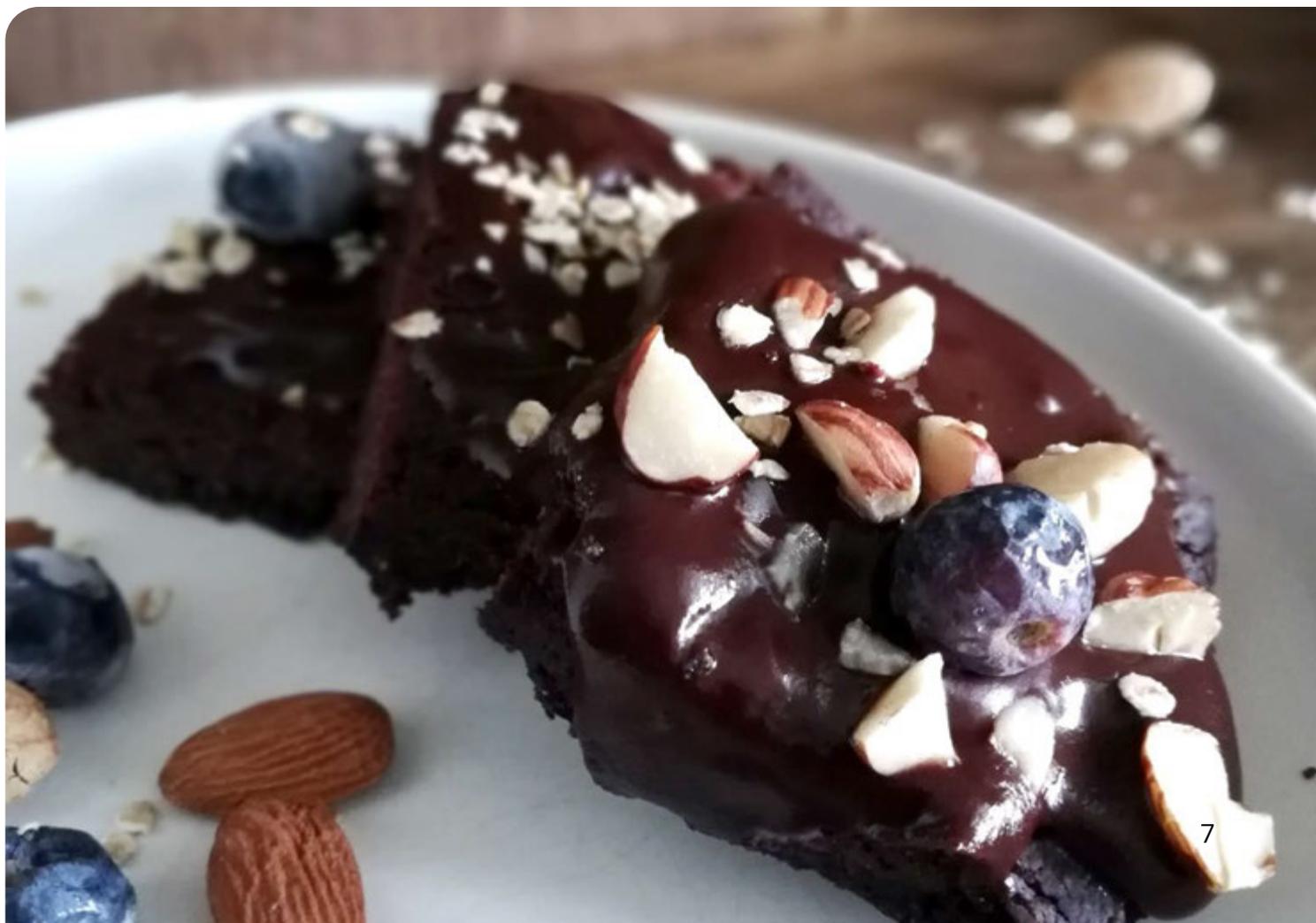
Energie	316 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Protein	29 g
Fett	5 g

### Zutaten: (6 Portionen)

- 750 g Kidneybohnen  
(gekocht, aus der Dose/Glas)
- 30 g Kakaopulver
- 180 g (Reis-)Proteinpulver  
mit Schokoladengeschmack
- 3 TL Backpulver
- 2 TL Salz (jodiert)
- 300 g Banane
- 180 ml Pflanzendrink  
(z. B. Haferdrink)

### Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Die Kidneybohnen abtropfen lassen, die Bananen klein schneiden und zusammen mit der Hafermilch in einen Mixer geben. So lange mixen, bis eine sämige Konsistenz entsteht bzw. keine Bohnenstücke mehr zu sehen sind.
3. Diese Mischung zu den trockenen Zutaten geben und vermischen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auskleiden und den Brownie-Teig (nicht zu dünn!) darauf verteilen.
5. Die Brownie-Masse bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) für 35 Minuten backen.
6. Vollständig auskühlen lassen und in gewünschte Formen schneiden. Das Rezept ergibt etwa 6 Portionen à 3 Stück.
7. Im Kühlschrank lagern.



## Pre-Workout: Powerriegel

### Zubereitung:

1. Sofern keine Soft-Trockenfrüchte verwendet werden, das Trockenobst in heißem Wasser für circa 30 Minuten einweichen.
2. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer klebrigen Masse mixen. Alternativ das Trockenobst in ganz kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten gut verkneten.
3. Die Masse in ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech oder in eine Brownieform (circa 2 cm hoch) drücken.
4. Den Ofen auf 170 °C vorheizen und die Riegel für 15 Minuten backen. Die Masse in der Form umdrehen, so dass der Boden nun oben ist und noch einmal für 15 Minuten backen.
5. Die fertige Masse auskühlen lassen, sechs Riegel (12 x 2 x 2 cm) schneiden und im Kühlschrank lagern.

### Nährwerte (pro Portion)

Energie	214 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Protein	11 g
Fett	4 g

### Zutaten: (6 Stück)

- 200 g Haferflocken (fein)
- 20 g Quinoa oder Amarant (gepufft)
- 200 g Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen)
- 1 TL Kaffeepulver á 2 g und/oder Macapulver
- ½ Vanilleschote (Mark)
- 1 Prise Zimt
- 50 ml Orangensaft (alternativ: Zitronensaft)



# Abendessen: Fenchel-Orangen-Salat mit Paranüssen

## Nährwerte (pro Portion)

Energie	256 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Protein	5 g
Fett	21 g

## Zubereitung:

1. Die Fenchelknollen vom Strunk entfernen und ganz fein schneiden. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren und eine Stunde ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Orange schälen, filetieren und den Saft auffangen.
3. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
4. Nach einer Stunde die übrigen Zutaten mit dem Saft der Orange zu dem Fenchel geben und gut durchmischen.
5. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
6. Die Paranüsse klein hacken und darüber streuen.

## Zutaten:

- 1 kleine Fenchelknolle
- 1/2 Orange
- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 2 Paranüsse  
(oder andere Nüsse nach Wahl)
- 1,5 EL Balsamico-Essig (weiß)
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz (jodiert)
- 1 Prise Pfeffer



# Plan 2 (etwa 2300 kcal, 130 g Protein)



Mahlzeit	
<b>Frühstück</b>	Bananenbrot mit Proteinaufstrich (Proteinpulver + etwas Wasser)
<b>Snack</b>	Rohkost mit Hummus
<b>Mittagessen</b>	Zucchini-Nudeln mit Bolognesesoße
<b>Pre-Workout</b>	ca. 5 Maiswaffeln
<b>Post-Workout</b>	Pflanzenjoghurt mit ca. 40 g Proteinpulver und Apfel
<b>Abendessen</b>	Seitanpizza mit Rote-Beete-Rohkost

## Frühstück: Bananenbrot

### Zubereitung:

1. Eine Banane halbieren und eine Hälfte beiseite legen. Den Rest der Bananen mit dem Nussmus, Rapsöl und dem Pflanzendrink pürieren.
2. Das Mehl, Zimt, Backpulver und Salz darunter mischen.
3. Optional: Die Schokolade klein hacken und unter den Teig heben.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, eine Kastenform mit Backpapier auskleiden und den Teig in die Form geben. Die halbe Banane längs aufschneiden und die zwei Hälften in den Teig drücken.
5. Das Bananenbrot 30 Minuten bei 180 °C backen. Anschließend die Temperatur auf 160 °C reduzieren und das Brot für weitere 20 Minuten backen.
6. Das Bananenbrot für etwa 30 Minuten (in der Form) auskühlen lassen, danach anschneiden.

Nährwerte (pro 100 g)	
Energie	266 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Protein	8 g
Fett	14 g

### Zutaten:

- 3 Bananen (sehr reif)
- 120 g Erdnussmus (alternativ: Mandelmus)
- 50 ml Rapsöl
- 130 ml Pflanzendrink (z. B. auf Mandel- oder Sojabasis)
- 1 TL Zimt
- 240 g Dinkel-Vollkornmehl (alternativ: Auszugsmehl)
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- optional: 40 g Zartbitterschokolade (alternativ: vegane Schokodrops oder weiße Reisschokolade)



# Snack: Hummus

## Nährwerte (pro 40 g)

Energie	87 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Protein	4 g
Fett	5 g

## Zutaten:

### Hummus Basis

- 440 g Kichererbsen  
(Abtropfgewicht von 1 Glas/Dose)
- 2-3 EL Rapsöl
- 2 EL Tahini (Sesammus)
- 2-3 EL Wasser (je nach Konsistenz)
- 2 Bio Zitronen (Saft)
- 2 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 1 TL Paprikapulver
- optional: 1 Prise Pfeffer  
(zum Abschmecken)

### Tomaten-Hummus

- Zutaten aus Basisrezept
- 6-8 getrocknete Tomaten  
(in Öl eingelegt)
- 1 EL Tomatenmark (mit Mixen)

### Curry-Hummus

- Zutaten aus Basisrezept
- 1 EL Currypulver
- optional: 1 Prise Chilli-Pulver

## Zubereitung:

### Hummus Basis

1. Das Wasser der Kichererbsen abgießen. Die Kichererbsen waschen und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Das Wasser dazu geben und erneut pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
2. Je nach Geschmack mit ein wenig Pfeffer abschmecken.
3. Optional kann das Öl auch weggelassen und dafür mehr Wasser verwendet werden.

### Tomaten-Hummus

1. Für den Tomaten-Hummus in die Basismasse die getrockneten Tomaten (in Öl eingelegt) und das Tomatenmark mitpürieren.

### Curry-Hummus

1. Für den Curry-Hummus in die Basismasse das Currypulver und optional 1 Prise Chillipulver mitpürieren.
2. Hinweis: Eine Portion entspricht bei der Berechnung 40 g, wobei die gesamte Menge 10–12 Portionen ergibt. Der Hummus kann in einem Glasgefäß aufbewahrt werden und hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.



# Mittagessen: Zucchini-Nudeln mit Bolognesesoße

## Zubereitung:

1. Die Karotten, den Sellerie (oder die Pastinaken), die Zwiebel und den Knoblauch putzen und in kleine Stücke schneiden.
2. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, nach und nach das klein geschnittene Gemüse dazugeben und gut anbraten.
3. Den Lupinenschrot (oder die Linsen) zusammen mit dem Grünkernschrot gut abspülen und zum Gemüse dazugeben.
4. Das Tomatenmark, die gehackten Tomaten, Oregano, Thymian und die Gemüsebrühe ebenfalls dazugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles für 30-40 Minuten einköcheln lassen. Eventuell ab und zu umrühren.
6. Die Zucchini putzen und mit einem Spiralschneider dünne Nudeln schneiden.
7. Die Nudeln auf einen Teller platzieren und die Bolognese-Soße darüber geben. Mit den frischen Kräutern servieren.

## Nährwerte (pro Portion)

Energie	647 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Protein	31 g
Fett	12 g

## Zutaten:

### (1 Portion)

300 g Zucchini  
100 g Karotte  
50 g Sellerie (oder Pastinake)  
40 g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
5 g Pflanzenöl  
50 g Süßlupinenschrot oder Linsen (Rohgewicht)  
45 g Grünkernschrot  
10 g Tomatenmark  
150-180 ml Gemüsebrühe  
400 g gehackte Tomaten  
Je 1 Prise Salz (jodiert) und Pfeffer  
1 TL Oregano, 1 TL Thymian (getrocknet)  
Frische Petersilie oder Koriander (zum Dekorieren)



# Abendessen: Seitanpizza

## Zutaten:

### Pizzateig

- 75 g Kichererbsenmehl
- 1 Prise Salz (jodiert)
- 1/2 EL italienische Kräuter
- 90 ml Wasser
- 3 g Pflanzenöl (zum Ausbacken)

### Tomatensoße

- 7 g Tomatenmark
- 1/2 EL italienische Kräuter
- 1/2 Knoblauchzehe
- 40 ml Wasser
- 1 Prise Salz (jodiert)

### Seitanbelag

- 50 g Seitan
- 2 g Pflanzenöl
- 2 g Senf
- 1 Prise Salz (jodiert)

### Gemüsebelag

- 70 g Zucchini
- 50 g Tomate
- 20 g Zwiebel

### Vegane Käsesoße

- 15 g Cashewkerne
- 2 g Hefeflocken
- 2 g Senf
- 1 Prise Salz (jodiert)
- 1/2 TL Rauchpaprika oder normales Paprikapulver

## Nährwerte (pro Portion)

Energie	538 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Protein	31 g
Fett	18 g

## Zubereitung:

1. Das Pflanzenöl in einer Bratpfanne erhitzen und den Teig in die Pfanne geben. Mit einem Spatel oder durch Schwenken verteilen.
2. Beide Seiten ein paar Minuten backen lassen.
3. Den fertig gebackenen Pizzaboden auf ein Backpapier legen und beiseitestellen.
4. Für die Tomatensoße, alle Zutaten miteinander vermengen.
5. Für die Käsesoße die Cashewkerne für mind. vier Stunden in warmem Wasser einweichen.
6. Die Cashewkerne abspülen und mit den anderen Zutaten (Käsesoße) in einen Mixer geben. Alles mit Wasser bedecken und solange mixen, bis eine zähflüssige Masse entsteht.
7. Für den Seitanbelag den Seitan klein schneiden und mit dem Pflanzenöl, Senf und Salz vermengen. In einer Bratpfanne kurz anbraten.
8. Für den Gemüsebelag das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
9. Den Pizzaboden mit Tomatensoße bestreichen, das Gemüse und den angebratenen Seitan darauf verteilen, die Käsesoße darüber gießen. Die Pizza bei 190 °C (Ober-/Unterhitze) auf der obersten Schiene des Backofens für circa 5 Minuten backen.



# Rote-Beete-Rohkost

## Zubereitung:

1. Für das Dressing das Walnussöl mit dem frisch ausgepressten Zitronensaft, Mandelmus, Ahornsirup (oder einer anderen Süßungsalternative) und den Gewürzen in einer Schüssel vermischen.
2. Die Rote Bete putzen, den groben Strunk entfernen, den Apfel entkernen und beides gut waschen. Das Obst und Gemüse fein raspeln und direkt in das vorgefertigte Dressing unterrühren.
3. Im Anschluss den Sesam in einer kleinen Pfanne anrösten und hinterher schroten, damit dein Körper leichter an die Nährstoffe kommt. Die duftenden Körner mit dem Salat vermengen und das Ganze für ein paar Minuten durchziehen lassen.
4. Zuletzt die Sprossen waschen, den Salat in einem Schälchen oder Teller anrichten und ihn mit den knackigen Sprossen dekorieren.

## Nährwerte (pro Portion)

Energie	204 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Protein	5 g
Fett	12 g

## Zutaten:

### Salat

- 100 g rote Bete (roh)
- 1/2 Apfel
- 1 EL Sesam
- Alfalfasprossen  
(oder eine beliebig andere Sorte)

### Dressing

- 1/2 EL Walnussöl
- Saft von 1/4 Zitrone
- 1/2 TL Mandelmus
- 1 Prise Anis
- 1 Prise Kräutersalz
- 1 Prise Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1/2 TL Ahornsirup (oder Agavendicksaft oder Reissirup)



# Für alle, die mehr (Fachwissen) wollen

Eine durchdachte und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung ist für jeden (Leistungs-)Sportler ein entscheidender Erfolgsfaktor.

Du willst Bestleistung mit Pflanzenpower? Ein auf vegane Sporternährung spezialisierter Ernährungsberater wäre für dich der richtige Begleiter rund um Training, Wettkampf(-vorbereitung), in der Off-Season oder Verletzungspausen und – dieser Faktor ist nicht zu unterschätzen – während harten Diätphasen und anderer Ernährungsmaßnahmen, die dich auch mental fordern. Natürlich kannst du dir das erforderliche Wissen auch selbst aneignen und in Eigenregie nutzen. Unsere Fachfortbildung „**Vegane Ernährung für Sportler/innen**“ ist zwar für Ernährungsberater konzipiert, doch auch du als Sportler kannst davon profitieren!



Von der Strategie bis zur Umsetzung: Der Fernstudiengang bietet alles, was Athleten über eine leistungssteigernde vegane Sporternährung wissen müssen und liefert viele Tipps und Informationen, wie die Ernährung sportlergerecht im Alltag **umgesetzt** werden kann. Außerdem zeigen wir Lösungsansätze auf, wie man mit einem eventuell skeptischen Umfeld umgeht und welche Ernährungsanpassungen hinsichtlich Verletzung, Medikamenteneinnahme und Schlaf sinnvoll sind. Zielgerichtetes Gewichtsmanagement, ohne in gestörtes Essverhalten abzurutschen, ist ebenfalls ein Thema. Sicher auch interessant ist der inkludierte Zugriff auf die Nährstoffdatenbank und das **Bonusmaterial** rund um Ernährungsanalyse, Ernährungsplanerstellung und Ernährungssoftware.



Du möchtest mehr über die Fachfortbildung erfahren?

[ecodemy.de/sport](https://ecodemy.de/sport)



# Wir vermitteln mehr als Wissen



[ecodemy.de/  
about](https://ecodemy.de/about)

Als Fachfernsehule für Ernährung und Gesundheit stellt ecodemy wissenschaftlich fundierte Aus- und Fachfortbildungen zur Verfügung. Unser Schwerpunkt liegt hierbei auf der pflanzenbasierten Ernährung, unser Anspruch ist sowohl fachliche Korrektheit als auch gute Verständlichkeit.

Wir bilden Fachleute aus und unterrichten wissenshungrige, gesundheitsbewusste Menschen, die sich eigenständig im Dschungel aus Mythen und Fakten der pflanzlichen Ernährung zurechtfinden wollen. Praxisnahe, lösungsorientierte und topaktuelle Ausbildungsinhalte bilden gemeinsam mit modernster Didaktik und benutzerfreundlichem E-Learning die Basis unseres ortsunabhängigen Unterrichts.

Bei allem was wir tun, ist uns ein klarer Blick auf größere Zusammenhänge wichtig. Wir möchten die Welt ein wenig besser hinterlassen, als wir sie vorgefunden haben. Gemeinsam mit unserem Team, unserer Studentengemeinschaft und unseren Partnern, setzen wir uns bewusst, empathisch und der Wissenschaft verpflichtet für Umwelt, Mitmenschen und Mitgeschöpfe ein. Unsere monetären Ziele stehen hierbei in den Diensten von Stabilität, Entwicklung und Nachhaltigkeit.

## Kontakt

ecodemy GmbH  
Fritz-Schäffer-Str. 1  
53113 Bonn

- ✉ **E-Mail:** [info@ecodemy.de](mailto:info@ecodemy.de)
- 🌐 **Internet:** [ecodemy.de](https://ecodemy.de)
- 📘 **Facebook:** [fb.com/ecodemy](https://fb.com/ecodemy)
- 📷 **Instagram:** [@ecodemy.de](https://@ecodemy.de)
- 📺 **YouTube:** [youtube.com/ecodemyDE](https://youtube.com/ecodemyDE)

# Literatur

Helms, E.R., Morgan, A., and Valdez, A.M. (2019). The Muscle and Strength Pyramid: Nutrition (Independently published).

Jäger, R., Kerksick, C.M., Campbell, B.I., Cribb, P.J., Wells, S.D., Skwiat, T.M., Purpura, M., Ziegenfuss, T.N., Ferrando, A.A., Arent, S.M., et al. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14.

# Disclaimer

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin sowie mit ihr verwandte Disziplinen ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrungen erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was die Behandlung und Therapie anbelangt. Soweit in unseren Artikeln eine Empfehlung, Dosierung, Applikation, o.ä. erwähnt wird, darfst du zwar darauf vertrauen, dass wir große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Jedoch kann für solche keine Gewähr oder Haftung übernommen werden. Du bist angehalten diese selbst sorgfältig zu prüfen und handelst auf eigene Verantwortung hin. Ferner sollen unsere Empfehlungen und Beratungen im Falle einer vorliegenden Krankheit die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung in keinem Falle ersetzen – es handelt sich nicht um eine Therapie. Du solltest daher die von uns bereitgestellten Informationen niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei Beschwerden sollte auf jeden Fall ärztlicher Rat eingeholt werden.

# Bilder

S. 1, Ernährungsplan: © © ronstik - stock.adobe.com  
S. 2, Notizblock: © mizar\_21984 - stock.adobe.com  
S. 4, Gemüse: © Alexander Raths - stock.adobe.com  
S. 5–14, Rezeptbilder: © Erika Weber