

# Fünf Meal-Prep Gerichte

<b>Curryreis</b>	<b>Seite 1</b>
<b>Tortilla Wraps</b>	<b>Seite 2</b>
<b>Currygeschnetzeltes</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Reis, Hähnchen, Gemüse</b>	<b>Seite 4</b>
<b>Nudeln, Thunfisch, Spinat</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Ernährungsregeln</b>	<b>Seite 6</b>

Danke für deine Unterstützung!

Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen  
und wenn du Fragen hast, stehe ich gerne zur Verfügung.

E-Mail: [fit4muscles@gmx.de](mailto:fit4muscles@gmx.de)

Instagram: fit.4muscles

# Curryreis

**Zutaten:** 2 Beutel Reis, 400g Hackfleisch, ( Zwiebeln), Curry, Salz, Pfeffer, Ketchup ( Light)

**Zubereitung:** 2 Reisbeutel kochen mit Curry im Wasser, Hackfleisch anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Wer mag, Zwiebeln zum Hackfleisch anbraten für einen unwiderstehlichen Geschmack. Auf 2 Tupperdosen aufteilen und mit Ketchup bzw. Ketchup light, je nachdem was euch am besten schmeckt, genießen.

**Nährwerte pro Portion (Reisbeutel, 200g Hackfleisch, ca. 30ml Ketchup):**  
1025 Kcal, 105g Kohlenhydrate, 61g Proteine, 37g Fett



# Tortilla Wraps

**Zutaten:** 4 Wraps, 200g Hähnchen, Dose Mais, Paprika, Würzmischung Tortilla, Salz, Pfeffer, Salat

**Zubereitung:** 200g Hähnchen anbraten und mit Pfeffer/Salz würzen. Die Gewürzmischung mit Wasser/Milch hinzufügen, sowie die Kleingeschnittene Paprika und die Dose Mais. Köcheln lassen, bis es dickflüssig wird. Auf dem Wrap Eisbergsalatblätter ausbreiten und die Füllung aus der Pfanne hinzugeben. Die Füllung sollte für 4 Wraps ausreichen, 2 Wraps/Tag.

**Nährwerte pro Portion (2 Wraps, 100g Hähnchen, Paprika/Mais, Gewürzmischung):** 740Kcal, 79g Kohlenhydrate, 33g Proteine, 21g Fett



# Currygeschnetzeltes

**Zutaten:** 200g Nudeln, 200g Hähnchen, 250ml Creme Fine (7%), (Glas Champignons), Curry, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** 200g Hähnchen anbraten und würzen. 200g Nudeln kochen. Zum Fleisch Creme Fine hinzufügen und mit Curry, Salz und Pfeffer gut würzen. Die 200g Champignons, sowie die 200g Nudeln zur Soße hinzufügen. Auf 2 Tupperdosen aufteilen und genießen.

**Nährwerte pro Portion (100g Hähnchen, 100g Nudeln, 100g Champignons, 125ml Creme Fine):** 660Kcal, 77g Kohlenhydrate, 35g Proteine, 19g Fett



# Reis mit Hähnchen und Gemüse

**Zutaten:** 2 Reisbeutel, 200g Hähnchen, 200g Gemüse, Salz, Pfeffer, Gewürze deiner Wahl für das Fleisch

**Zubereitung:** 200g Hähnchen anbraten und würzen. Hierbei ist zu beachten, das Fleisch ordentlich zu würzen mit z.B. Curry / Hähnchengewürz etc., sodass ein würziger Geschmack in das Essen kommt. Nebenbei die Reisbeutel kochen und Gemüse deiner Wahl anbraten. Das ist ein typisches Diät Essen.

**Nährwerte pro Portion (Reisbeutel, 100g Hähnchen, 100g Gemüse):** 652Kcal, 108g Kohlenhydrate, 31g Proteine, 12g Fett



# Nudeln mit Thunfisch und Spinat

**Zutaten:** 200g Nudeln, 2 Dosen Thunfisch, 200g Spinat, 250ml Creme Fine (7%), Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Koche 200g Nudeln und fülle die Nudeln in eine Pfanne um. Gebe 250ml Creme Fine und 200g Spinat hinzu. Lass es aufkochen und würze die Soße mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe. Sobald die Soße, den richtigen Geschmack hat, kommen die 2 Thunfisch Dosen dazu. Wenn man möchte, kann man noch ein wenig Käse hinzugeben. (Nicht in den Nährwerten enthalten)

**Nährwerte pro Portion (100g Nudeln, Dose Thunfisch, 100g Spinat, 125ml Creme Fine):** 700Kcal, 76g Kohlenhydrate, 59g Proteine, 12g Fett



# Ernährungsregeln

Bevor man mit irgendetwas beginnt, muss man sein langfristiges Ziel kennen. Ist es Zunehmen, Abnehmen, Muskeln aufbauen oder oder oder...

Diese Frage kannst nur du dir beantworten und diese Gerichte sind sowohl für die Diät, als auch für den Muskelaufbau geeignet, denn es ist nur ein Gericht pro Tag. Was man den restlichen Tag isst, entscheidest nur du alleine.

Kurz ein paar Stichpunkte, die dir im Alltag auf jeden Fall weiterhelfen:

- Muskeln benötigen **1,8-2,2g** Proteine pro Körper Kilogramm Bsp. **70Kg** Person benötigt **126g-154g** Proteine pro Tag
- Damit du Muskeln aufbauen kannst, benötigst du einen Überschuss an Kalorien **Bsp.** Täglicher Kalorienverbrauch 2000Kcal, du benötigst also mind. 2300Kcal (Überschuss 300-500Kcal)
- Im Training stärker zu werden und mehr Wiederholungen zu schaffen, dazu benötigt dein Körper mehr Energie, als zuvor die Trainingstage. Kohlenhydrate werden in Energie umgewandelt. Hier kann ich nur empfehlen, langkettige Kohlenhydrate zu essen Bsp. **Nudeln, Kartoffeln und Reis (Kohlenhydratquelle)** Vermeide kurzkettige Kohlenhydrate (Zucker, Maltodextrin etc.) Heutzutage findet man in jedem Essen kurzkettige Kohlenhydrate, also achtet eventuell mehr darauf, was ihr kauft. **Lebt euer Leben trotzdem, wenn ihr mal Lust auf etwas Süßes habt, macht es. Mache ich auch!**
- Versuch dir Gewohnheiten aufzubauen, geregelte Essenszeiten, zu wissen, was man isst und wofür es geeignet ist. **Nährwerte von Essen zu wissen, ist Goldwert**
- Ein Essen sollte am Besten aus langkettigen Kohlenhydraten und Proteinen bestehen
- Du bist Trainingsanfänger? **Ablauf Muskelaufbau:** 300-500Kcal Überschuss, 3x die Woche Training, stetiges steigern im Training (Langfristig), einen Plan kontinuierlich durchziehen, **NEVER GIVE UP!**

Ich hoffe, ich konnte dir helfen und ich wünsche dir alles Gute für die Zukunft.

Falls Fragen aufkommen, bin ich gerne dein Ansprechpartner und helfe dir gerne.

E-Mail: [fit4muscles@gmx.de](mailto:fit4muscles@gmx.de)

Instagram: fit.4muscles

Alle Angaben ohne Gewähr und die Nährwerte können leicht schwanken, je nachdem welche Marken man kauft. Statt dem Fleisch, kann man auch vegetarisches oder veganes Fleisch verwenden. Hierbei verändern sich allerdings die Nährwerte pro Portion und können abweichen von den ausgerechneten Angaben

