

Welche Lebensmittel gehören auf deine Einkaufsliste, wenn du auf Muskelaufbau aus bist? Geordnet nach Kategorien findest du in diesem PDF eine breite Auswahl an Nahrungsmitteln, die mit ihren Makronährstoffen dein Training voranbringen können. Damit du weißt, was genau dir jedes Lebensmittel liefert, haben wir die entscheidenden Nährstoffe jeweils fett markiert.

MILCH UND MILCHPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Buttermilch	3,2	4	0,5	33
Hart- und Halbhartkäse	27,2	0	32,1	400
H-Milch, mager	3,4	4,7	0,1	33
Körniger Frischkäse	12,7	2,4	4,5	101
Magerquark	10,8	4,2	0,2	62
Milch (Durchschnitt)	3,3	4,6	3,4	62
Mozzarella	18,7	0,7	19,5	253
Naturjoghurt	4	4,5	3,6	66
<u>nu3 Whey Protein Isolat</u>	83	4,3	1,1	373
<u>nu3 Whey Protein Konzentrat</u>	72,7	7,8	4,5	371
Parmesan	36	0	25,6	374
Schafskäse in Salzlake	17	1,5	18,8	243
Weichkäse (Durchschnitt)	19,3	0	27,4	324

FLEISCH, WURSTWAREN UND EIER:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Geflügelfleisch ohne Haut, roh	22,9	0,1	2,5	114
Gehacktes (Durchschnitt), roh	21,6	0	6,2	142
Hähnchenbrust, ohne Haut, roh	25,2	0	0,9	109
Hühnerei, ganz, roh	11,9	0,3	10,3	142
Lamm/Schaf (Durchschnitt), roh	20,5	0	5,8	134
<u>nu3 Beef Jerky Original</u>	51	4	3,7	256
Rinderleber	20,5	5,3	3,9	138
Rindfleisch (Durchschnitt), roh	21,4	0	5,4	134
Rohschinken	31	0,3	11,5	229
Schweinefleisch (Durchschnitt), roh	21,4	0	8,3	160
Wildfleisch (Durchschnitt), roh	21,1	0	3,4	115



BEEF JERKY VOLLE PROTEIN-POWER

- Fleisch von grasgefütterten Rindern
- Natürlich reich an Protein
- Herzhafter Snack für unterwegs

[JETZT ONLINE BESTELLEN](#)

FISCH UND MEERESTIERE:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Garnele, roh	11,4	1,2	0,6	56
Heilbutt, roh	20,6	0	3,9	118
Kalmar, roh	16	2,3	1,1	83
Krustentiere (Durchschnitt), roh	15,5	1	1	75
Lachs, geräuchert	23,2	0	8,2	167
Miesmuschel, roh	11,7	3,4	2,7	85
Sardine im Öl, abgetropft	23	0	13,7	215
Scampi, roh	19,6	0,8	1,3	93
Seelachs, roh	19,3	0	0,3	80
Thunfisch im Wasser, abgetropft	25,6	0	1,6	117

GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Bohne (alle Arten), getrocknet	20,9	40,7	1,5	305
Brokkoli, roh	3	2,4	0,4	31
Champignon, roh	2,9	1,1	0,3	22
Erbse, grün	6	12	0,7	90
Kichererbse, getrocknet	18,6	44,3	4,9	327
Karotte, roh	0,8	6,6	0,3	38
Linse, ganz, getrocknet	24,4	44,8	1,5	324
Mais, roh	3,3	15,7	1,2	92
<u>nu3 Vegan Mehrkomponentenprotein</u>	71,2	4,8	4,1	354
Rosenkohl, roh	4	3,5	0,5	43
Sojabohne, getrocknet	38,2	6,3	18,3	387
Spinat, roh	2,7	0,8	0,4	23
Tofu	8,1	0,7	4,8	81
Wirsing, roh	2,8	2,9	0,3	31
Zuckerschote, roh	4	10	0,2	68



JETZT ONLINE BESTELLEN

**REIN PFLANZLICHES
NU3 VEGAN PROTEIN 3K**

- 21 g Eiweiß pro Shake
- Hohe Proteinqualität
- Ohne Zucker und künstliche Aromen

GENUSSMITTEL UND SÜSSWAREN:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Colagetränk, gezuckert	0	10	0	40
Eistee, gezuckert	0	7,5	0	30
Fruchtgummi	6,6	78,6	0	341
Hartbonbons	0,5	95	0,3	385
Konfitüre	0,5	58,7	0,5	246
Limonade, mit Aroma, gezuckert	0	9,5	0	38
Popcorn	12	62,9	4,2	367
Pudding, Vanille	2,8	18	2	101
Sirup, unverdünnt	0,1	91,8	0,2	371
Sorbet, Frucht	0,2	32,1	0	136
Traubenzucker	0	99,8	0	399
Wassereis	0	22	0	88

NÜSSE, SAMEN UND ÖLFRÜCHTE:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Cashewnuss	18,2	26,6	45,2	593
Hanfsamen	22	2	31	385
Haselnuss	15,2	6,9	59,5	643
Kürbiskerne	32,6	4,7	49,1	603
Leinsamen	17,9	10,8	33,6	472
Mandel	21,2	4	49,9	576
<u>nu3 Erdnussbutter</u>	28	12,4	49	609
<u>nu3 Bio Chia-Samen</u>	23	2,3	31,6	450
Paranuss	16,6	3,2	66,5	692
Pinienkerne	31,6	13,9	44,9	594
Pistazie	20,3	17,6	45,4	580
Sesamsamen, ungeschält	17,7	11,7	49,8	589
Sonnenblumenkerne	21,3	12	53	626
Walnuss	15,9	7	70,8	742



JETZT ONLINE BESTELLEN

**EIWEISS SATT:
NU3 ERDNUSSBUTTER**

- Natürliche Proteinquelle
- 100 % Erdnüsse
- Ohne Zusatz von Salz, Zucker oder Palmöl

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Orangensaft	0,5	11,1	0,5	51
Traubensaft	0,2	15	0,1	62
Trinkwasser	0	0	0	0

OBST UND OBSTPRODUKTE:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Apfel, geschält, getrocknet	1,5	63,2	2	295
Aprikose, getrocknet	5	47,9	0,5	275
Avocado, roh	1,8	0,8	14,2	144
Banane, gedörnt	3,9	80,7	1,8	370
Banane, roh	1,1	21	0,3	95
Brombeere, roh	1	6,2	0,4	44
Dattel, getrocknet	2,5	69	0,5	305
Feige, getrocknet	3,2	56,8	1,2	273
Heidelbeere, roh	0,6	11,3	0,5	58
Himbeere, roh	1,2	7	0,6	52
Johannisbeere, rot, roh	1,1	5	0,5	45
Pflaume, getrocknet	2,5	39,8	0,3	204
Preiselbeere, roh	0,3	7,1	0,5	40

GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Amaranth, roh	14,5	66,2	6,5	385
Cornflakes	7,2	79,1	0,6	359
Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900	15,6	60	2,7	346
Haferflocken	13,5	57,5	7,5	372
Haferkleie	17,3	50,8	7	366
Hirse, Korn geschält	9,8	68,8	3,9	357
Kartoffel, geschält, roh	2	15,6	0,1	76
Knäckebrot, Vollkorn	10,4	62,4	1,8	327
Reis unpoliert, trocken	7,5	73,9	2,8	357
Roggenmehl, Vollkorn, Typ 1800	8,5	63,3	1,7	325
Roggenschrotbrot	6,2	44,3	1,2	228
Seitan	28	2	2,5	148
Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, trocken	13,4	60,6	2,5	342
Buttertoast	8,9	45,7	10,4	316
Vollkornreiswaffel	8,2	81,5	2,8	392
Weissbrot	8,5	48,9	0,8	242
Weizenkeime	25	33,3	10	355
Weizenkleie	14,9	17,7	4,6	262
Weizenmehl (Backmehl), Typ 550	12	69,5	1,3	344
Weizenvollkornbrot	8,6	38,3	1,3	213

FERTIGPRODUKTE UND ZUBEREITETE SPEISEN:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Chili con carne, zubereitet	10,8	9,2	4,4	125
Eieromelette, zubereitet	11,1	1,4	11,5	154
Fischstäbchen, paniert und vorfrittiert	16,2	15,3	11,6	232
Hackbraten, im Ofen gebacken	17,1	8,2	10,5	197
Joghurt-Salatsauce (ohne Öl)	3,7	5,7	3,3	68
Kebab im Fladenbrot	7,7	14,5	3,7	125
Ketchup	2	26	0,4	117
Milchreis, zubereitet	5,4	19,5	3,5	132
<u>nu3 Protein Pancake Mix</u>	55	27	2	357
<u>nu3 Fit Protein Creme</u>	21	33	37	515
<u>nu3 Protein Müsli Schoko</u>	33	20	20	424
<u>nu3 Proteinriegel Schokolade</u>	40	32	6,8	321
<u>nu3 Bio Protein Porridge</u>	27	37	10	380
<u>nu3 Fit Eiweiss-Muffins</u>	20	41	12,4	329
<u>nu3 Fit Pizza Backmischung</u>	31	4,4	16	357
<u>nu3 Eiweissbrot Backmischung</u>	35	6,1	19	380
<u>nu3 Protein Cookie</u>	52	26	12,8	399
Pizza al tonno, gebacken	12,2	26,5	7,7	227
Pizza Quattro Formaggi, gebacken	12,9	37,2	10,3	297

DIE EIWEISSREICHE FIT LINIE VON NU3

nu3 Fit Protein Creme



JETZT ONLINE BESTELLEN

nu3 Eiweissbrot Backmischung



JETZT ONLINE BESTELLEN

nu3 Eiweiss-Muffins



JETZT ONLINE BESTELLEN

ÖLE UND FETTE:

Lebensmittel (100 g)	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Kalorien (kcal)
Butter	0,7	0,7	82,3	746
Distelöl	0	0	89,6	806
Margarine	0,5	0,5	80	724
nu3 Bio Kokosöl	0	0	99	898
Olivenöl	0	0	89,9	809
Rapsöl	0	0	89,9	809
Sonnenblumenöl	0	0	89,9	809

Wie du im Dokument siehst, gibt es nicht das eine Nährwertprofil, das ein gutes Muskelaufbau-Lebensmittel ausmacht. Das liegt daran, dass in verschiedenen Situationen verschiedene Nährwerte vorteilhaft sind. Um dir eine erste Orientierung zu geben, hier ein paar rudimentäre Leitlinien, wann du was essen solltest, wenn du abends nach der Arbeit trainierst:

Morgens: größere Menge Protein und langsame Kohlenhydrate (z. B. Haferflocken, Müsli, grobes Roggenvollkornbrot, Äpfel, ungesüßter Orangensaft) moderate Menge Fett, mind. 1 Portion Obst

Mittags: größere Menge Protein und langsame Kohlenhydrate, moderate Menge Fett, mind. 1 Portion Gemüse

1 Stunde vor dem Training: moderate Menge schnelle Kohlenhydrate (z. B. 300 ml Softdrink, reife Banane, süßes Gebäckstück, 50 g Gummibärchen), bei Bedarf Koffein

Direkt nach dem Training: größere Menge schnelle Kohlenhydrate (vgl. auch Liste Genussmittel und Süßwaren) und Eiweiß

Abendessen: größere Menge Protein und langsame Kohlenhydrate, moderate Menge Fett, mind. 1 Portion Gemüse

Kurz vor dem Schlafengehen (optional): größere Menge Milcheiweiß mit möglichst wenig Fett (z. B. Magerquark o. Skyr)

Snacks: möglichst eiweiß- und/oder kohlenhydratreich und fettarm, dazu Obst/Gemüse

Flüssigkeit: Wasser (2 bis 3 Liter pro Tag)

Mehr Infos zum Thema findest auf unserer Seite zu "Muskelaufbau Lebensmittel"!

Quellen:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: <http://naehrwertdaten.ch/>
nu3: www.nu3.ch
<http://fddb.info/>