



Michelle Vodrazka

# MEAL PREP FÜR BODY BUILDER

100 Rezepte zum Vorbereiten



riva



Michelle Vodrazka

**MEAL  
PREP FÜR  
BODY  
BUILDER**



Michelle Vodrazka

**MEAL  
PREP FÜR  
BODY  
BUILDER**

100 Rezepte zum Vorbereiten

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei Rockridge Press unter dem Titel *Bodybuilding Meal Prep: Macro-Friendly Meals to Prepare, Grab, and Go*. © 2019 by Rockridge Press, Emeryville, California.

Text © Callisto Media Inc. All rights reserved. First published in English by Rockridge Press, a Callisto Media Inc imprint

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Gerrit ten Bloemendal, Türkheim

Redaktion: Caroline Kazianka, Türkheim

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Darren Muir, © 2019

Photo Art Director: Sue Bischofberger

Food Styling: Yolanda Muir

Layout: Joshua Moore

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger ([www.inpunkttwo.de](http://www.inpunkttwo.de))

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1192-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0847-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0848-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



---

**Für Jamie, da ich diesen Disput für immer aus der Welt schaffen wollte. Ich liebe dich mehr, als du denkst. Immerhin habe ich dir ein ganzes Buch gewidmet.**

**Dieses Buch widme ich auch meinen Kindern, die ihre Namen so gerne mal gedruckt sehen wollten. Riley, Kai, Maya, Noelle und Tristan, ich hoffe, es macht euch glücklich – und vielleicht auch leise, zumindest für ein paar Minuten. Scherz! Ich weiß, dass das nie passieren wird. Ich liebe euch trotzdem.**

**Und schließlich ist dieses Buch auch für meine Freunde (ihr wisst schon, wer gemeint ist), die irgendwie dafür gesorgt haben, dass ich normal geblieben bin.**

**Was mein Mann vermutlich bezweifelt . . .**

---





# Inhalt

Meal Prep – ganz schön clever **9**

## TEIL EINS

### BEVOR SIE LOSLEGEN **15**

- 1** Bodybuilding-Ernährung für Meal Prepper **17**      **2** Meal Prep **27**

## TEIL ZWEI

### DAS MEAL-PREP-PROGRAMM **37**

1. Woche **38**      3. Woche **50**      5. Woche **72**  
2. Woche **44**      4. Woche **62**      6. Woche **84**

## TEIL DREI

### WEITERE MEAL-PREP-REZEPTE **97**

- 3** Dips und Saucen **99**      **6** Gemüse und Körner **157**  
**4** Frühstück **113**      **7** Süße und herzhaftes Snacks **169**  
**5** Mittag- und Abendessen **133**

Rezeptregister **183**      Zutatenregister **184**



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!





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.



# 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.