

STARKGUIDE

Das Ernährungs-System

Das komplette System – gratis für dich. Kapitel für Kapitel.



DEIN PLAN – SEITE FÜR SEITE

Nimm dein Ergebnis vom Ernährungs-Baukasten auf starkguide.fit. Jede Antwort hat hier ihr fertiges Kapitel.

DEIN ERGEBNIS IM BAUKASTEN	DEIN FERTIGES KAPITEL	SEITE
2 Mahlzeiten	Dein 7-Tage-Plan	4
3 Mahlzeiten	Dein 7-Tage-Plan	3
4 Mahlzeiten	Dein 7-Tage-Plan	5
Aufbau / Definition / ReKomp	Ziel-Anpassung	6
Wechselschicht (Früh / Spät)	Doppel-Timing	7
Nachtschicht	Nachtschicht-Protokoll	8
Feste Tageszeiten	Trainingstag vs. Ruhetag	9
Zu wenig Protein am Tag	Die g-Regel + Portionen	10 + 11
Heißhunger am Abend	Anti-Heißhunger-Protokoll	12
Keine Zeit oder Lust zu kochen	Das Meal-Prep-System	13
Der Schichtwechsel wirft alles um	Schichtwechsel-Fahrplan	14
Dein Essstil + Kalorienziel	Lebensmittel-Listen	15

IM STARKGUIDE: DER PLAN-GENERATOR

Dieses PDF gibt dir das System. Der Generator im Guide macht daraus deinen fertigen Plan:

- **Jede Mahlzeit in Gramm**
kein Rechnen, keine Tabellen
- **Variante B zum Tauschen**
gleiche Makros, andere Zutaten
- **Meal-Prep-Kochplan**
4× kochen, nichts über 2 Tage
- **Deine Schicht, deine Zeiten**
Früh, Spät und Nacht automatisch
- **Einkaufsliste für 7 Tage**
fertig zusammengezählt
- **Drucken & speichern**
dein Plan hängt am Kühlschrank

Der Tagesbauplan

Eine Formel, drei Regeln. Daraus baut sich jeder Tag – egal welche Schicht, egal welches Ziel.

DIE FORMEL

Pro Mahlzeit = Tageswert ÷ Anzahl deiner Mahlzeiten

SO VERTEILST DU DEINE KALORIEN

Protein verteilst du immer gleichmäßig (÷ Anzahl). Die Prozente steuern nur Carbs und Fette.

MAHLZEITEN	MAHLZEIT 1	MAHLZEIT 2	MAHLZEIT 3	MAHLZEIT 4
2 Mahlzeiten	50 %	50 %	–	–
3 Mahlzeiten	30 %	40 %	30 %	–
4 Mahlzeiten	28 %	32 %	14 % (Snack)	26 %

DIE DREI REGELN

■ Regel 1 – Protein zuerst

Jede Mahlzeit startet mit ihrer Proteinportion (Seite 10 + 11). Erst danach füllst du mit Carbs und Fetten auf.

■ Regel 2 – Carbs folgen dem Training

Die größte Carb-Portion gehört in die Mahlzeit nach dem Training. An Ruhetagen verteilst du gleichmäßig.

■ Regel 3 – Gemüse ist frei

Gemüse zählst du nicht mit. Es liefert Volumen und Sättigung – nimm bei jeder Hauptmahlzeit eine große Portion.

IM STARKGUIDE: DER PLAN-GENERATOR

Formel, Prozente, Regeln – der Plan-Generator im Guide rechnet das alles in einem Schritt und legt deine Kohlenhydrate automatisch um dein Training.

Dein 7-Tage-Plan

Fertig aufgebaut für 3 Mahlzeiten pro Tag. Deine Proteinportion steht auf Seite 10, deine Portionsgrößen auf Seite 15, die Ziel-Anpassung auf Seite 6.

BASIS-WOCHE (3 MAHLZEITEN)

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
Mo	Haferflocken, Skyr, Beeren	Reis, Hähnchen, Brokkoli	Kartoffeln, Hack, Salat
Di	Rührei (3 Eier), Brot	Nudeln, Pute, Zucchini	Quark, Nüsse, Banane
Mi	Skyr, Haferflocken, Banane	Reis, Lachs, Paprika	Linsen-Tofu-Pfanne
Do	Prep: wie Montag	Prep: wie Montag	Kartoffeln, Hähnchen, Gemüse
Fr	Rührei, Vollkornbrot	Nudeln, Thunfisch, Salat	Reis, Hack, Paprika
Sa	Quark, Beeren, Nüsse	Frei: Baukasten-Regel	Lachs, Kartoffeln, Brokkoli
So	Haferflocken, Eier	Wochen-Prep + Linsen	Puten-Pfanne mit Reis

SO BLEIBST DU FLEXIBEL

■ Die Baukasten-Regel für freie Mahlzeiten

Unterwegs oder im Restaurant: erst eine Proteinquelle plus Gemüse wählen, dann den Rest auffüllen. So bleibt jede freie Mahlzeit im Plan – ohne Kalorien-App.

■ Vegetarisch, Halal oder Vegan?

Tausch jede Fleischzeile 1:1 gegen eine Zeile aus deiner Liste auf Seite 15. Die Proteinmenge bleibt gleich, das Gericht ändert sich.

■ Das ist die Vorlage – deine Version baut der Generator

Im StarkGuide tippst du Gewicht, Ziel und Schicht ein und bekommst genau diese Woche fertig: jede Mahlzeit in Gramm, Variante B zum Tauschen, Einkaufsliste dazu.

Dein 7-Tage-Plan

Fertig aufgebaut für 2 große Mahlzeiten pro Tag. Kein Umbauen nötig – so isst du deine Woche.

BASIS-WOCHE (2 MAHLZEITEN)

TAG	MAHLZEIT 1 (50 %)	MAHLZEIT 2 (50 %)
Mo	Reis, Hähnchen, Brokkoli, Olivenöl	Kartoffeln, Hack, Salat, Quark
Di	Nudeln, Pute, Zucchini, Käse	Rührei (4 Eier), Vollkornbrot, Skyr
Mi	Reis, Lachs, Paprika	Linsen-Tofu-Pfanne, Haferflocken, Beeren
Do	Prep: wie Montag	Kartoffeln, Hähnchen, Gemüse, Nüsse
Fr	Nudeln, Thunfisch, Salat, Olivenöl	Reis, Hack, Paprika, Quark
Sa	Frei: Baukasten-Regel	Lachs, Kartoffeln, Brokkoli, Nüsse
So	Puten-Pfanne mit Reis + Gemüse	Wochen-Prep + Linsen, Skyr, Banane

HINWEISE FÜR 2 MAHLZEITEN

■ Warum die Mahlzeiten größer wirken

Dein Tagesprotein verteilt sich auf nur zwei Portionen – deshalb sind sie mit rund 75–90 g Protein deutlich größer als bei 3 oder 4 Mahlzeiten. Deine exakte Portion steht auf Seite 10.

■ Fette nicht vergessen

Bei 2 Mahlzeiten braucht jede Mahlzeit ihre Fettportion (Öl, Nüsse, Käse) – sie ist in jeder Zeile oben schon eingebaut.

■ Deine Gramm-Angaben stehen im Guide

Der Plan-Generator füllt genau diese Woche mit deinen Mengen: bei 2 Mahlzeiten sitzt jedes Gramm – er rechnet, du kochst.

Dein 7-Tage-Plan

Fertig aufgebaut für 4 Mahlzeiten pro Tag – inklusive Snack. Kein Umbauen nötig.

BASIS-WOCHE (4 MAHLZEITEN)

TAG	MAHLZEIT 1	MAHLZEIT 2	SNACK	MAHLZEIT 4
Mo	Haferflocken, Skyr	Reis, Hähnchen	Whey + Banane	Kartoffeln, Hack
Di	Rührei, Brot	Nudeln, Pute	Skyr, Beeren	Quark, Nüsse
Mi	Skyr, Haferflocken	Reis, Lachs	Reiswaffeln, Nussmus	Linsen-Tofu-Pfanne
Do	Prep: wie Montag	Prep: wie Montag	Whey + Banane	Kartoffeln, Hähnchen
Fr	Rührei, Brot	Nudeln, Thunfisch	Frischkäse, Gurke	Reis, Hack
Sa	Quark, Beeren	Frei: Baukasten-Regel	30 g Nüsse	Lachs, Kartoffeln
So	Haferflocken, Eier	Wochen-Prep, Linsen	Skyr, Honig	Puten-Pfanne, Reis

DEINE SNACK-LISTE

SNACK	LIEFERT CA.
Skyr (250 g) mit Beeren	27 g Protein
Whey-Shake + 1 Banane	24 g Protein + 27 g Carbs
4 Reiswaffeln + 1 EL Erdnussbutter	24 g Carbs + 10 g Fett
30 g Nüsse	15 g Fett + 6 g Protein
Körniger Frischkäse (200 g)	24 g Protein

Dein Ziel: Aufbau, Definition oder Rekomp

Der Wochenplan bleibt derselbe – nur diese Stellschraube ändert sich. Eine Zeile, ein Handgriff.

STELLSCHRAUBE: DEIN ZIEL

DEIN ZIEL	SO PASST DU DEINE WOCHE AN
Aufbau	An Trainingstagen +1 Carb-Portion in die Mahlzeit nach dem Training
Definition	An Ruhetagen die Abend-Carb-Portion halbieren – Protein bleibt voll
Rekomp	Genau nach deinen berechneten Zahlen essen – nichts verändern

DEINE ZAHLEN IM ÜBERBLICK

Protein und Fett bleiben bei jedem Ziel gleich. Nur die Kohlenhydrate wandern nach oben oder unten.

DEIN ZIEL	KALORIEN	PROTEIN	FETT
Aufbau	+300 kcal	2 g / kg	1 g / kg
Definition	-450 kcal	2 g / kg	1 g / kg
Rekomp	±0 kcal	2 g / kg	1 g / kg

ZWEI REGELN ZUM NACHSTEUERN

■ Woher deine Kalorien kommen

Der Kalorienrechner auf starkguide.fit gibt dir deinen exakten Wert. Der Ernährungs-Baukasten übernimmt ihn automatisch und zeigt dir dein Kalorien-Band – damit gehst du auf Seite 15.

■ Wann du nachjustierst

Kontrollier dein Gewicht wöchentlich, immer morgens. Beim Aufbau sind 0,25–0,5 % Zunahme pro Woche gesund, in der Definition 0,5–1 % Abnahme. Bewegt sich vier Wochen nichts, änderst du die Kalorien um 200.

Doppel-Timing: Früh- & Spätschicht

Zwei Wochenraster, ein System. Die Zeiten sind exakt die aus deinem Baukasten-Ergebnis – nimm das Raster deiner aktuellen Woche.

FRÜHSCHICHT-WOCHE

MAHLZEITEN	DEINE ESSENSZEITEN
2 Mahlzeiten	09:30 · 17:30
3 Mahlzeiten	04:45 · 12:30 · 18:30
4 Mahlzeiten	04:45 · 09:30 · 14:30 · 19:00

SPÄTSCHICHT-WOCHE

MAHLZEITEN	DEINE ESSENSZEITEN
2 Mahlzeiten	10:30 · 18:30
3 Mahlzeiten	09:30 · 14:00 · 19:30
4 Mahlzeiten	09:00 · 13:00 · 17:30 · 21:30

DREI TIMING-REGELN

■ Training vor der Arbeit

Die Mahlzeit direkt nach dem Training wird die größte des Tages – dorthin gehört die dickste Carb-Portion.

■ Training nach der Arbeit

Kopple die letzte Mahlzeit ans Training: erst trainieren, dann essen. Nicht andersherum.

■ Die Wechselwoche selbst

Der Übergangstag zwischen Früh und Spät ist der kritische Moment – dafür gibt es den Fahrplan auf Seite 14.

Nachtschicht-Protokoll

Essen gegen die innere Uhr: Nachtschicht bleibt eine Belastung – dieser Plan macht sie planbar. Die Zeiten entsprechen exakt deinem Baukasten-Ergebnis.

DEIN NACHTSCHICHT-RASTER

MAHLZEITEN	DEINE ESSENSZEITEN
2 Mahlzeiten	14:00 · 22:30
3 Mahlzeiten	13:30 · 19:00 · 01:00
4 Mahlzeiten	13:00 · 18:00 · 22:30 · 02:30

DIE VIER NACHT-REGELN

1 Hauptmahlzeit vor der Schicht

Die größte Mahlzeit isst du vor Schichtbeginn. Sie trägt dich durch die erste Nachthälfte.

2 In der Nacht: leicht und proteinreich

Gegen 01:00–02:30 keine schweren Gerichte. Quark, Skyr oder eine kleine Protein-Carb-Kombi halten dich wach statt müde.

3 Vor dem Schlafen klein bleiben

Nach der Schicht höchstens eine kleine Mahlzeit, etwa eine Stunde vor dem Schlafen. Der Schlaf danach ist deine Regeneration.

4 Koffein-Schluss zur Halbzeit

In der zweiten Nachthälfte kein Koffein mehr, sonst kostet es dich den Tagschlaf.

Trainingstag vs. Ruhetag

Der einfachste Fall – aber auch hier entscheidet das Timing, wohin deine Kohlenhydrate gehen.

DEIN TAGESRASTER

MAHLZEITEN

DEINE ESSENSZEITEN

2 Mahlzeiten	11:00 · 18:30
3 Mahlzeiten	07:30 · 12:30 · 19:00
4 Mahlzeiten	07:00 · 11:30 · 15:30 · 19:30

DEINE ZWEI SETUPS

■ Setup Trainingstag

60–90 Minuten vor dem Training eine leichte Mahlzeit mit Kohlenhydraten. Nach dem Training die größte Carb-Portion des Tages plus volle Proteinportion.

■ Setup Ruhetag

Kohlenhydrate gleichmäßig über die Mahlzeiten verteilen. Bei Ziel Definition: die Abend-Carb-Portion halbieren (Seite 6). Protein bleibt an jedem Tag gleich.

Die g-Regel pro Mahlzeit

Dein größter Hebel. Nicht das Tagesziel entscheidet, sondern ob du es auf jede Mahlzeit verteilst. Such deine Zeile – die Zahl aus dem Baukasten steht hier.

PROTEIN PRO MAHLZEIT

Tagesprotein = 2 g je kg Körpergewicht. Werte auf 5 g gerundet.

DEIN TAGESPROTEIN	2 MAHLZEITEN	3 MAHLZEITEN	4 MAHLZEITEN
100 g	je 50 g	je 35 g	je 25 g
110 g	je 55 g	je 35 g	je 30 g
120 g	je 60 g	je 40 g	je 30 g
130 g	je 65 g	je 45 g	je 30 g
140 g	je 70 g	je 45 g	je 35 g
150 g	je 75 g	je 50 g	je 40 g
160 g	je 80 g	je 55 g	je 40 g
170 g	je 85 g	je 55 g	je 40 g
180 g	je 90 g	je 60 g	je 45 g
190 g	je 95 g	je 65 g	je 50 g
200 g	je 100 g	je 65 g	je 50 g
210 g	je 105 g	je 70 g	je 50 g
220 g	je 110 g	je 75 g	je 55 g

ANWENDUNG

■ So benutzt du die Tabelle

Zeile mit deinem Tagesprotein suchen, Spalte mit deiner Mahlzeiten-Anzahl nehmen – fertig ist deine Portion. Genau diese Zahl zeigt dir der Ernährungs-Baukasten. Auf Seite 11 steht, wie viel Lebensmittel das ist.

IM STARKGUIDE: DER PLAN-GENERATOR

Zeile suchen, Spalte nehmen, Seite 11 aufschlagen? Der Plan-Generator macht daraus einen Klick – und schreibt die Portion direkt in jede Mahlzeit deiner Woche.

Die Portions-Referenz

So viel Lebensmittel steckt hinter deiner Proteinportion. Nach zwei Wochen kennst du deine Mengen auswendig – dann brauchst du keine Waage mehr.

MENGE FÜR DEINE PROTEINPORTION

PRO MAHLZEIT	HÄHNCHEN (ROH)	QUARK / SKYR	EIER	WHEY	TOFU
25 g	110 g	210 g	4	35 g	165 g
30 g	130 g	250 g	5	40 g	200 g
35 g	150 g	290 g	6	45 g	235 g
40 g	175 g	330 g	6	55 g	265 g
45 g	195 g	380 g	7	60 g	300 g
50 g	215 g	420 g	8	65 g	335 g
55 g	240 g	460 g	9	75 g	365 g
60 g	260 g	500 g	10	80 g	400 g
65 g	285 g	540 g	10	85 g	435 g
70 g	305 g	580 g	11	95 g	465 g
75 g	325 g	620 g	12	100 g	500 g
80 g	350 g	670 g	13	105 g	535 g
85 g	370 g	710 g	13	115 g	565 g
90 g	390 g	750 g	14	120 g	600 g
95 g	415 g	790 g	15	125 g	635 g
100 g	435 g	830 g	16	135 g	665 g

ZWEI HINWEISE

■ Vegetarisch, Halal, Vegan

Die Spalten Quark/Skyr, Eier, Whey und Tofu decken jeden Essstil ab. Weitere Quellen mit Portionen stehen auf Seite 15.

■ Kombinieren ist erlaubt

Du musst eine Portion nicht aus einer einzigen Quelle holen. Die Hälfte Hähnchen plus die Hälfte Quark ergibt dieselbe Portion.

Das Anti-Heißhunger-Protokoll

Heißhunger am Abend ist selten Hunger. Meist ist es zu wenig Protein am Tag, zu wenig Volumen oder schlechtes Timing. Dieses Protokoll setzt an allen drei Punkten an.

DAS 4-SCHRITTE-PROTOKOLL

1 Protein auf jede Mahlzeit

Wer tagsüber seine Proteinportion trifft (Seite 10), hat abends deutlich weniger Hunger. Das ist der wichtigste Hebel – prüf zuerst hier.

2 Volumen mit Gemüse

Eine große Portion Gemüse zur Abendmahlzeit füllt den Magen ohne nennenswerte Kalorien. Volumen sättigt – nutze es bewusst.

3 Kohlenhydrate in den Abend schieben

Leg einen Teil deiner Carbs bewusst in die letzte Mahlzeit. Das hilft beim Sattwerden und beim Einschlafen – gerade in der Definition.

4 Der geplante Puffer

Plan dir bewusst einen kleinen Abend-Snack ein (Seite 5). Ein eingeplanter Snack ist kein Rückfall – ungeplantes Naschen schon.

DER ABEND-TAUSCH

STATT

BESSER (ÄHNLICHE KALORIEN)

Handvoll Chips

Körniger Frischkäse mit Pfeffer

Schokoriegel

Magerquark mit Beeren und Honig

Eis

Gefrorene Banane mit Proteinpulver

Das Meal-Prep-System

Keine Zeit zu kochen ist das häufigste Argument – und das am leichtesten zu lösende. Einmal kochen, drei Tage essen.

DAS 3-SCHRITTE-SYSTEM

1 Zwei bis drei Tage im Voraus

Koch mehrere Tage gleichzeitig. Der 7-Tage-Plan ist genau dafür gebaut: Donnerstag wiederholt Montag.

2 Das Baukasten-Prinzip

Immer eine Proteinquelle, eine Carb-Quelle und Gemüse getrennt kochen und dann kombinieren. So wird aus drei Komponenten nie zweimal das gleiche Gericht.

3 Richtig lagern

Gekochtes hält gekühlt drei bis vier Tage. Was länger warten muss, kommt ins Gefrierfach. Reis und Hähnchen immer vollständig durcherhitzen.

DEINE PREP-MENGE (3 MAHLZEITEN/TAG)

KOMPONENTE	EINMAL KOCHEN FÜR 3 TAGE
Protein	600 g Hähnchen + 12 Eier vorkochen
Carbs	750 g Reis oder Kartoffeln
Gemüse	2 große Beutel TK-Gemüse bereithalten
Schnell-Protein	Skyr, Quark, Whey als Puffer im Kühlschrank

WARUM SICH DAS LOHNT

■ Der Zeitgewinn

Ein Prep-Block von 60 Minuten spart dir über die Woche mehrere Stunden – und nimmt jede Ausrede, dass keine Zeit für gutes Essen war.

Der Schichtwechsel-Fahrplan

Der Wechsel von Früh auf Spät oder auf Nacht wirft die meisten aus dem Rhythmus. Mit diesem Fahrplan stellst du dich in einem Tag um – nicht in einer Woche.

DIE DREI HÄUFIGSTEN WECHSEL

WECHSEL VON AUF

SO STELLST DU UM

Früh Spät

Übergangstag: Mahlzeiten je 1–2 h nach hinten schieben

Spät Nacht

Hauptmahlzeit vor die erste Nachtschicht legen

Nacht Frei / Früh

Erster freier Tag: früh normal frühstücken, Rhythmus zurückholen

DREI REGELN FÜR DEN WECHSEL

■ Der Übergangstag ist der Schlüssel

Am Tag zwischen zwei Schichtarten isst du weder komplett nach dem alten noch nach dem neuen Raster, sondern verschiebst deine Mahlzeiten schrittweise um ein bis zwei Stunden in die neue Richtung.

■ Protein bleibt konstant

Egal wie sich die Zeiten verschieben – deine Gesamt-Proteinmenge bleibt jeden Tag gleich. Nur das Timing wandert, nie die Menge.

■ Schlaf schlägt Timing

In der Umstellungsphase hat guter Schlaf Vorrang vor perfektem Mahlzeiten-Timing. Lieber eine Mahlzeit pragmatisch verschieben als den Schlaf opfern.

Lebensmittel-Listen mit Portionen

Such dein Kalorien-Band aus dem Baukasten – dann steht deine Portionsgröße fest. Danach wählst du deine Quellen nach Essstil.

CARB- & FETT-PORTION PRO MAHLZEIT

Werte gelten für 3 Mahlzeiten. Bei 2 Mahlzeiten $\times 1,5$ rechnen, bei 4 Mahlzeiten $\times 0,75$. Protein steht auf Seite 10.

DEIN KALORIEN-BAND	REIS / NUDELN (ROH)	ODER KARTOFFELN	FETT
unter 1.600 kcal	50 g	200 g	½ EL
1.600–2.000 kcal	60 g	250 g	1 EL
2.000–2.400 kcal	70 g	280 g	1 EL
2.400–2.800 kcal	80 g	320 g	1,5 EL
2.800–3.200 kcal	95 g	380 g	2 EL
3.200–3.600 kcal	110 g	440 g	2 EL
über 3.600 kcal	125 g	500 g	2,5 EL

PROTEINQUELLEN NACH ESSSTIL

PROTEINQUELLE	PORTION	PASST ZU
Hähnchen / Pute	siehe Seite 11	Alles · Halal
Rind (mager)	siehe Seite 11	Alles · Halal
Lachs / Thunfisch	siehe Seite 11	Alles · Halal
Eier	siehe Seite 11	Alles · Halal · Vegetarisch
Magerquark / Skyr	siehe Seite 11	Alles · Halal · Vegetarisch
Whey-Proteinpulver	siehe Seite 11	Alles · Halal · Vegetarisch
Tofu / Tempeh	siehe Seite 11	Alles · Vegetarisch · Vegan
Limsen / Kichererbsen	100 g trocken	Alles · Vegetarisch · Vegan

ANWENDUNG

■ So wird daraus dein Einkauf

Kalorien-Band oben ablesen, Proteinportion von Seite 10 nehmen, Quellen nach deinem Essstil wählen – dann mit deiner Mahlzeiten-Anzahl multiplizieren. Halal: auf zertifiziertes Fleisch achten. Vegetarisch und Vegan: Protein bevorzugt aus Quark, Eiern, Whey, Tofu und Hülsenfrüchten. Im Guide erledigt das der Plan-Generator: fertige Einkaufsliste für 7 Tage, auf deinen Essstil gefiltert.

Dein Plan auf einer Seite

Trag hier dein Baukasten-Ergebnis ein. Danach brauchst du nur noch diese Seite – der Rest ist Nachschlagewerk.

AUSFÜLLEN UND AN DEN KÜHLSCHRANK HÄNGEN

DEIN WERT	EINTRAGEN	STEHT AUF
Mein Kalorienziel	_____ kcal	Baukasten / Rechner
Mein Tagesprotein	_____ g	Rechner (2 g je kg)
Meine Mahlzeiten	2 / 3 / 4	Seite 3, 4 oder 5
Protein pro Mahlzeit	_____ g	Seite 10
Meine Portionsgröße	_____ g Reis	Seite 15 (Kalorien-Band)
Mein Ziel	Aufbau / Definition / Rekomp	Seite 6
Meine Essenszeiten	_____	Seite 7, 8 oder 9
Mein Essstil	Alles / Halal / Veg.	Seite 15
Meine Baustelle	_____	Seite 10, 12, 13 oder 14

VON HAND ODER AUF KNOPFDROCK

Alles hier funktioniert von Hand. Der Generator nimmt dir nur die Arbeit ab – Code STARTER spart.

VON HAND (DIESES PDF)

MIT DEM PLAN-GENERATOR

Zeile suchen, Portion ausrechnen	Ein Klick – jede Mahlzeit in Gramm
Wochenplan an Ziel & Schicht anpassen	Automatisch: Zeiten, Training, Ziel
Einkaufsliste selbst zusammenzählen	Fertige Liste für 7 Tage
Beim Schichtwechsel neu planen	Woche umschalten, fertig

DEIN START

■ So startest du morgen

Nimm deinen 7-Tage-Plan (Seite 3, 4 oder 5), setz Proteinportion und Portionsgröße ein – das ist deine Woche. Hakt etwas: Deine Baustelle steht auf Seite 10, 12, 13 oder 14.

■ Dranbleiben schlägt Perfektion

Ein Plan, den du zu 80 Prozent durchziehst, schlägt jeden perfekten Plan, den du nach zwei Wochen abbrichst. Und wenn du es dir leicht machen willst: starkguide.fit.