

# GESCHÜTTELT, NICHT GERÜHRT

Shake-Rezepte für den Muskelaufbau.

Text und Fotos: Andreas Frey, [www.freynutrition.de](http://www.freynutrition.de)



Hallo Andreas, ich bin 16 Jahre alt und trainiere seit ungefähr 20 Monaten. Ich wiege 75 Kilogramm und drücke 92,5 Kilogramm auf der Flachbank. Um Masse aufzubauen,

trinke ich zweimal täglich einen halben Liter Milch mit 60 Gramm Schmelzflocken, 30 Gramm Nüsse, 20 Milliliter Walnussöl, 50 Milliliter Sahne, zwei Esslöffel Eiweiß und drei Esslöffel Weighit Gainer. Kann ich denn diesen Shake öfters trinken? Oder sollte ich mehr Eiweiß zu mir nehmen? Ich liege bei täglich 1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht.

Menge sogar noch steigern, um Muskelverlust zu vermeiden. Milch, Quark, Eiklar, mageres Geflügel und Proteinshakes sind optimale Eiweißquellen.

Viele Bodybuilder machen den Fehler und streichen jegliches Fett aus ihrer Nahrung, da oft noch der Irrglaube vorherrscht, dass Fett fett macht. Dem ist jedoch nicht so, sondern genau das Gegenteil ist der Fall. Enthält man dem Körper die Nahrungsfette vor, ist er bestrebt, seine verbliebenen Fettreserven zu behalten. Das ist eine natürliche (Überlebens-) Reaktion des Organismus. Nimm täglich jeweils einen Esslöffel Distel-

öl, Rapsöl und Leinöl zu dir. Letzteres ist das hochwertigste Öl, das es zu haben gibt. Meist ist es nur in Reformhäusern erhältlich. Es besitzt die Fähigkeit, den Stoffwechsel anzuregen, so dass man im Ruhezustand mehr Fett verbrennt.

Der von dir genannte Shake enthält indes zu wenig Protein und zu viel (gesättigtes) Fett. Verzichte auf die Sahne, da sie vor allem gesättigte Fette enthält. Entsprechend deinem Körpergewicht von 75 Kilo musst du täglich ungefähr 2800 Kilokalorien aufnehmen, um



Um effektiv Muskeln aufzubauen, bedarf es unter anderem einer ausgeklügelten Ernährung. Dazu gehört die Aufnahme von Kohlenhydraten, Proteinen

und Fetten in ganz bestimmten, auf den eigenen Körper abgestimmten Mengen.

Grundlage für die Kraftentfaltung während des Trainings sind Kohlenhydrate. Insbesondere in einer Aufbauphase solltest du davon reichlich verzehren – vornehmlich komplexe Verbindungen wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brötchen und Haferflocken. Kurzkettige Kohlenhydrate (Maltodextrin, Traubenzucker) kommen direkt nach dem Training zum Einsatz, um den Insulinspiegel zu erhöhen und die Regeneration einzuleiten.

Proteine sind für den Bodybuilder äußerst wichtig, da Muskeln zu einem Großteil aus ihnen bestehen. 1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht ist jedoch deutlich zu wenig. Ich empfehle dir, mindestens 2,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht einzunehmen. Während einer Diät solltest du die



„Enthält man dem Körper die Nahrungsfette vor, ist er bestrebt, seine verbliebenen Fettreserven zu behalten. Das ist eine natürliche (Überlebens-) Reaktion des Organismus.“

das Gewicht zu halten. Ist dein Ziel der Muskelaufbau, solltest du diesen Wert um 500 Kilokalorien erhöhen. Eine optimale tägliche Nährstoffaufteilung für dich lautet dann wie folgt:

#### **3300 Kilokalorien**

500 Gramm Kohlenhydrate  
200 Gramm Protein  
60 Gramm Fett

Drei Shake-Rezepte, die hervorragend dazu geeignet sind, die Kalorienaufnahme in einer Aufbauphase zu gewährleisten, sehen folgendermaßen aus:

#### **1. Andreas-Standard-Frühstück:**

400 Milliliter fettarme Milch (0,3%, erwärmt)  
200 Gramm Bananen  
500 Gramm Magerquark  
150 Gramm Haferflocken  
vier Eiklar  
ein Vollei  
30 Gramm Proteinpulver  
(zum Beispiel Protein 90 oder Whey Protein)  
10 Milliliter Lein- oder Distelöl

#### **2. Protein-90-Haferflocken-Shake:**

500 Milliliter Milch (0,3%)  
50 Gramm Protein 90  
50 Gramm Haferflocken

#### **3. Post-Workout-Shake:**

80 Gramm Maltodextrin (zum Beispiel Malto 95)  
40 Gramm Whey Protein  
10 Gramm L-Glutamin  
acht Kapseln freie BCAAs  
(zum Beispiel Anabolic BCAA)  
fünf Gramm Creatin (zum Beispiel Creatin Monohydrat oder CreaPure)

Wenn Sie mehr über Andreas Frey erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten [www.AndreasFrey.net](http://www.AndreasFrey.net) und [www.FreyNutrition.de](http://www.FreyNutrition.de).

### **FRAGEN SIE MR. UNIVERSE**

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne von Mr. Universe und PDI-Profi Andreas Frey beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Wieland Verlag  
Redaktion SPORTREVUE  
Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“  
Gewerbepark 13  
83052 Bruckmühl

Oder senden Sie unter dem Stichwort eine E-Mail an [redaktion@sportrevue.info](mailto:redaktion@sportrevue.info).



**Andreas Frey empfiehlt Bodybuildern, täglich mindestens 2,5 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht aufzunehmen.**