

Intervall Fasten mit Supplements

☐☐ Intervallfasten & Trainings Wochenplan inkl. Supplements

Montag (Ausdauer + Sprints)

- **Essensfenster:** 14:00–22:00 Uhr
 - **☐☐ Training:** 20:00–21:30 Uhr (Sprints, Sprünge)
 - **Ernährung:**
 - 14:00 – Bowl mit Lachs/Tofu + Reis + Gemüse
 - 17:30 – Handvoll Nüsse + Joghurt
 - 21:45 – Wrap mit Hühnchen, Avocado, Salat
 - **Supplemente:**
 - 08:00 – Vitamin D3 (2000–4000 IE)
 - 12:30 – Creatin (3–5 g)
 - 22:30 – Magnesium (300–400 mg)
 - **Ziel:** Fettverbrennung anregen, Glykogenspeicher leeren
-

Dienstag (aktive Erholung)

- **Essensfenster:** 12:00–20:00 Uhr
- **☐☐ Aktivität:** Spaziergang, Mobility, Stretching
- **Ernährung:**
 - 12:00 – Omelette mit Spinat & Feta

- 16:00 – Blevita Cracker + Hüttenkäse
 - 19:30 – Ofengemüse + Quinoa + Kräuterquark
 - **Supplemente:**
 - 08:00 – Vitamin D3 (2000–4000 IE)
 - 12:30 – Creatin (3–5 g)
 - 22:30 – Magnesium (300–400 mg)
 - **Ziel:** Erholung & Mikronährstoffoptimierung
-

Mittwoch (leichte Bewegung)

- **Essensfenster:** 12:00–20:00 Uhr
 - **Aktivität:** Heimtraining / LISS Cardio
 - **Ernährung:**
 - 12:00 – Protein-Joghurt mit Beeren + Hafer
 - 15:30 – Banane + Proteinshake
 - 19:30 – Gemüse-Linsencurry
 - **Supplemente:**
 - 08:00 – Vitamin D3 (2000–4000 IE)
 - 12:30 – Creatin (3–5 g)
 - 22:30 – Magnesium (300–400 mg)
 - **Ziel:** Stoffwechsel aktivieren, moderate Belastung
-

Donnerstag (Krafttraining – funktional)

- **Essensfenster:** 14:00–22:00 Uhr
 - **Training:** 20:00–21:30 Uhr
 - **Ernährung:**
 - 14:00 – Wrap mit Putenstreifen + Gemüse
 - 17:30 – Joghurt + Mandeln
 - 21:45 – Rührei mit Avocado + 1 Scheibe Brot
 - **Supplemente:**
 - 08:00 – Vitamin D3 (2000–4000 IE)
 - 12:30 – Creatin (3–5 g)
 - 22:30 – Magnesium (300–400 mg)
 - **Ziel:** Krafttraining unterstützen, Muskelaufbau erhalten
-

Freitag (leichte Regeneration)

- **Essensfenster:** 12:00–20:00 Uhr
 - **Aktivität:** Atmung, Mobility, aktives Sitzen
 - **Ernährung:**
 - 12:00 – Thunfischsalat mit Ei
 - 16:00 – Joghurt + Nüsse
 - 19:30 – Süßkartoffel + Brokkoli + Tofu
 - **Supplemente:**
 - 08:00 – Vitamin D3 (2000–4000 IE)
 - 12:30 – Creatin (3–5 g)
 - 22:30 – Magnesium (300–400 mg)
 - **Ziel:** Mikronährstoffe auffüllen, Balance halten
-

Samstag (aktive Freizeit)

- **Essensfenster:** 12:00–20:00 Uhr
 - **Aktivität:** Wandern, Sport, Spaß
 - **Ernährung:**
 - 12:00 – Brunch: Rührei, Tomate, 1 Scheibe Brot
 - 16:00 – Proteinshake + Snackgemüse
 - 19:00 – Selbstgemachte Pizza oder Grillteller
 - **Supplemente:**
 - 08:00 – Vitamin D3 (2000–4000 IE)
 - 12:30 – Creatin (3–5 g)
 - 22:30 – Magnesium (300–400 mg)
 - **Ziel:** Nachhaltigkeit + Alltagstauglichkeit
-

Sonntag (Regeneration / leichtes Training)

- **Essensfenster:** 14:00–22:00 Uhr
- **Aktivität:** Stretching, Faszienrolle
- **Ernährung:**
 - 14:00 – Hüttenkäse + Avocado + Tomaten
 - 17:30 – Joghurt mit Zimt + Beeren
 - 21:30 – Ofengemüse + Quark + 1 Ei
- **Supplemente:**
 - 08:00 – Vitamin D3 (2000–4000 IE)
 - 12:30 – Creatin (3–5 g)
 - 22:30 – Magnesium (300–400 mg)
- **Ziel:** Ruhe + Vorbereitung auf neue Woche

☐☐ 20 Mahlzeiten-Ideen je Kategorie

☐☐ Mittagessen

- Lachs-Poke-Bowl mit Edamame und Reis
- Quinoa-Salat mit Feta und Kürbis
- Wrap mit Huhn und Avocado
- Halloumi mit Ofengemüse
- Thunfischsalat mit Kichererbsen
- Tofu mit Brokkoli und Reis
- Hähnchen mit Süßkartoffelpüree
- Linsencurry mit Spinat
- Shrimps-Salat mit Mango
- Falafel mit Hummus
- Ofengemüse mit Hüttenkäse
- Zucchini-Pfanne mit Ei
- Spiegelei mit Bohnen
- Vollkorn-Wrap mit Pute
- Rote-Bete-Salat mit Linsen
- Gemüseomelette
- Hirse-Feta-Pfanne
- Bowl mit Tempeh
- Kichererbsen mit Ofenkürbis
- Eiersalat mit Quinoa

☐☐ Schnelles Mittagessen (unter 15 Minuten)

1. Wrap mit Hummus, Rucola und Hähnchenaufschnitt
2. Thunfisch aus der Dose mit Mais, Bohnen und Olivenöl
3. Linsen aus der Dose mit Tomaten, Zwiebel und Feta
4. Vollkornbrot mit Avocado, Ei und Sesam

5. Fertige Quinoa + Räucherlachs + Salatmix
6. TK-Gemüsepfanne mit Tofu
7. Kichererbsen + Paprika + Joghurt-Dip
8. Couscous mit Tomate, Minze und Feta
9. Reiswaffeln + Hüttenkäse + Radieschen
10. Mozzarella + Tomate + Vollkornbrot
11. Grüner Salat + Eier + Sonnenblumenkerne
12. Magerquark + Haferflocken + Apfel
13. TK-Brokkoli + Rührei
14. Vollkornwrap mit Tofu und Salat
15. Kichererbsen-Avocado-Salat
16. Linsen-Wraps mit Joghurtsauce
17. Proteinshake + Banane + Nüsse
18. Ofengemüse (Resteverwertung) + Ei
19. Instant-Polenta mit Kräutern und Parmesan
20. Bohnensalat mit Thunfisch

Snacks

- Proteinshake mit Hafermilch
- Quark mit Beeren
- Griechischer Joghurt mit Honig
- Blevita + Frischkäse
- Karotten + Hummus
- Mandeln/Cashews
- Banane + Erdnussbutter
- Reiswaffeln + Avocado
- Gekochtes Ei + Tomaten
- Skyr + Apfel
- Frischkäse + Paprika
- Apfel + Nüsse
- Beeren-Smoothie
- Obstsalat + Joghurt
- Vollkornbrot + Avocado
- DIY Hafer-Riegel
- Datteln + Mandeln
- Mini-Quarkkuchen
- Mozzarella-Tomaten-Spieße
- Knäckebrot + Lachsaufstrich

Schnelle Snacks (unter 5 Minuten

1. Griechischer Joghurt mit Zimt
2. Proteinshake mit Wasser oder Hafermilch
3. Mandeln oder Walnüsse
4. Blevita + Frischkäse
5. 1 Apfel + 1 TL Erdnussbutter
6. 2 gekochte Eier
7. Karotten mit Hummus
8. Beeren + Quark
9. Körniger Frischkäse + Tomate
10. Skyr + paar Mandeln
11. Datteln + 1 Stück Bitterschokolade
12. Reiswaffeln + Mandelmus
13. Obstsalat mit Joghurt
14. Gurke + Paprika + Salz
15. 1 Scheibe Vollkornbrot mit Hüttenkäse
16. Tomate-Mozzarella-Spieß
17. Proteinriegel (clean label)
18. Avocado + Zitrone + Salz
19. Mini-Quarkkuchen (Mealprep)
20. Knäckebrot + Lachscreme

Abendessen

- Rührei mit Spinat und Pilzen
- Wrap mit Gemüse und Pute
- Ofengemüse + Quark
- Gegrillter Fisch + Brokkoli
- Süßkartoffel + Hüttenkäse
- Gemüsepfanne mit Tofu
- Zoodles mit Pesto
- Linsensuppe + Brot
- Hähnchen + Gemüse
- Gemüseauflauf (Low Carb)
- Quinoa-Gemüse-Bowl
- Bohnensalat mit Ei
- Suppe + Frischkäse
- Tomate-Mozzarella
- Eierspeise mit Avocado
- Spinat-Linsenpfanne
- Kürbissuppe + Croutons
- Tempeh-Gemüse-Pfanne
- Proteinpannkuchen
- Rindertatar mit Ei & Salat

☐ Schnelles Abendessen (unter 20 Minuten)

1. Rührei mit Gemüse
 2. Omelette mit Tomate & Feta
 3. TK-Gemüse + Lachsfilet (Pfanne)
 4. Linsensuppe aus der Dose + Brot
 5. Vollkornnudeln mit Pesto + Tofu
 6. Süßkartoffel aus der Mikrowelle + Hüttenkäse
 7. Wrap mit Spiegelei und Spinat
 8. Tempeh + TK-Blattspinat
 9. Quark mit Beeren + Haferflocken
 10. Gemüsesuppe (Mealprep) + Ei
 11. Kichererbsenpfanne mit Curry
 12. Zucchini-Nudeln mit Pesto
 13. Thunfisch + Kidneybohnen + Joghurt
 14. Ofengemüse + TK-Falafel
 15. Buchweizen + Tofu + Sojasauce
 16. Quinoa + gebratene Pilze
 17. Tofu-Sticks + Ofengemüse
 18. Reismudeln + Brokkoli + Erdnussauce
 19. Spinatpfanne mit Eiern
 20. Linsen-Kokos-Suppe mit Ingwer
-

☐ Was bricht das Fasten – und was nicht?

Diese Tabelle hilft dir, zu entscheiden, **was du während der Fastenzeit (z. B. 20:00-12:00)** konsumieren kannst – und was du lieber ins **Essensfenster** legst.

☐ Erlaubt während des Fastens (bricht das Fasten NICHT)

Kategorie	Beispiele	Bemerkung
☐ Getränke	Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee	Kein Zucker, keine Milch, keine Süßstoffe
☐ Mikronährstoffe	Vitamin D3, Magnesium, Zink, etc.	In Kapselform oder Tropfen – ohne Zucker
↗ Creatin	Creatin Monohydrat	Kein Einfluss auf Insulin – fastenneutral
☐ Adaptogene	Ashwagandha, Rhodiola (in Kapseln)	Nur ohne Honig, Sirup oder Zuckerzusätze
☐ Zitronensaft	Wenige Tropfen in Wasser	Kein Problem – solange keine Kalorien
☐ Elektrolyte	Natrium, Kalium, Mineralpulver (ohne Zucker)	Sehr sinnvoll bei längerem Fasten

☐ Bricht das Fasten – nur im Essensfenster konsumieren

Kategorie	Beispiele	Warum?
☐ Proteinshakes	Whey, Casein, vegane Shakes	Enthalten Kalorien & Proteine → Insulinanstieg
☐ Aminosäuren	EAA, BCAA	Einige triggern Insulin → unterbrechen Autophagie
☐ Kalorienhaltige Getränke	Smoothies, Milchkaffee, Saft	Jede Kalorie zählt – Fasten wird gestoppt
☐ Süßstoffe	z. B. Sucralose, Aspartam in Light-Drinks	Können Insulin beeinflussen (kontrovers)
☐ Zitronensaft in großen Mengen	Mehr als 1 EL	Enthält Kohlenhydrate → besser vermeiden

☐☐ Empfehlung für dich

Ziel	Empfehlung
Supplements	Morgens (D3), Mittags (Creatin), Abends (Magnesium) – auch im Fasten erlaubt
Protein / Shake	Immer innerhalb des Essensfensters – z. B. 14:00–22:00 Uhr
Kaffee oder Tee	Morgens erlaubt, ideal: schwarz & ungesüßt

Revision #4

Created 12 May 2025 09:53:59 by Togoboi

Updated 12 May 2025 10:54:17 by Togoboi