



ANLEITUNG · HARDGAINER TOOLS

MEALPLAN GENERATOR

Aus deinem Kalorienziel werden Mahlzeiten

**Makros rein.
Mahlzeiten raus.**

We supply your hard gains™

So nutzt du den Generator · Eingaben · Kennzahlen lesen · Free vs Pro · Profi-Tipps

WAS DIESES TOOL FÜR DICH TUT

Aus Zahlen werden echte Mahlzeiten

Kalorienziel und Makros, aufgeteilt auf 3–6 Mahlzeiten —
mit Protein-Verteilung und Carb-Timing ums Training.

Ein Kalorienziel ist erst der Anfang. Dieser Generator macht daraus konkrete Mahlzeiten: Protein gleichmäßig verteilt, Kohlenhydrate rund ums Training gebündelt, Fette in die trainingsfreien Mahlzeiten. Für den hard gainer, der wissen will, was auf den Teller kommt.

Der Schlüssel ist die Leucin-Schwelle: Jede Mahlzeit braucht genug Protein (ca. 0,3 g pro kg), um einen vollwertigen Muskelaufbau-Impuls zu setzen. Die Gratis-Version zeigt dir, wie viele deiner Mahlzeiten diesen Reiz treffen; die farbige MPS-Ampel pro Mahlzeit ist ein Pro-Feature.

Kohlenhydrate landen dort, wo sie wirken: vor und nach dem Training. Das nennt sich Carb-

Clustering und macht aus derselben Kalorienmenge mehr Leistung und Erholung.

Am präzisesten arbeitet der Generator mit den Werten aus dem Kalorienrechner. In der Gratis-Version trägst du Kalorien und Makros manuell ein; die automatische Übernahme aus dem Kalorienrechner ist ein Pro-Feature.

Protein verteilt · Carbs ums Training
Jede Mahlzeit ein Impuls

HARDGAINER PERFORMANCE NUTRITION® · WIEN · WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™

So funktioniert's



Der Generator in vier Schritten

Vom Kalorienziel zum fertigen Tagesplan — in unter einer Minute.

Starte idealerweise im Kalorienrechner und übertrage Ziel und Makros. In der Gratis-Version gibst du sie manuell ein; die automatische Übernahme ist ein Pro-Feature.

Der Ablauf

— Im Kalorienrechner starten

Berechne Kalorienziel und Makros und trage sie hier ein. Die automatische Übernahme ist ein Pro-Feature.

— Kalorien & Makros eintragen

Kalorienziel, Protein, Carbs, Fett und Gewicht eingeben — in der Gratis-Version manuell.

— Einstellungen wählen

Mahlzeitenanzahl, Trainingszeit im Tagesverlauf und dein Ziel.

— MealPlan generieren

Ein Klick — dein Plan erscheint mit Makro-Verteilung pro Mahlzeit.

Merke

Erst rechnen, dann verteilen.

Der Generator ist nur so gut wie dein Kalorienziel. Komm mit sauberen Werten.



Deine Eingaben im Detail

Wenige Felder — und der Plan steht.

Kalorien und Makros bilden die Basis, die Einstellungen formen die Verteilung über den Tag.

Deine Regler

— Kalorien & Makros

Kalorienziel, Protein, Carbs, Fett und Körpergewicht — die Basis der Aufteilung.

— Mahlzeiten pro Tag

Drei bis vier in der Gratis-Version, fünf bis sechs in Pro.

— Ziel

Aufbau, Erhaltung oder Mini-Cut — verschiebt die Verteilung.

— Training im Tagesverlauf

Vormittag, Mittag, Abend oder Rest Day — steuert das Carb-Clustering.

— Ess-Realität

Einfach, Standard oder Vielfalt — wie abwechslungsreich der Plan wird.



Dein **Plan** lesen

Vier Werte zeigen dir, ob dein Tag anabol steht.

Oben dein Tagesplan, darunter die Kennzahlen. Ø pro Mahlzeit und Leucin-Schwelle geben dir den schnellen Check.

Was du siehst

— Tages-MealPlan

Kalorien, Protein, Carbs, Fett und die Anzahl der Mahlzeiten auf einen Blick.

— Makros · Tagesziel

Protein, Carbs, Fett — verteilt auf dein Kalorienziel.

— Ø pro Mahlzeit

Die durchschnittlichen Kalorien je Mahlzeit.

— Leucin-Schwelle

Das Protein-Ziel pro Mahlzeit für einen vollwertigen Reiz.

DIE LEUCIN-SCHWELLE (CA. 0,3 G PROTEIN/KG PRO MAHLZEIT) ENTSCHIEDET, OB EINE MAHLZEIT EINEN VOLLEN REIZ SETZT. LEBENSMITTEL SIND TAUSCHBAR — ±10-20 % BEI DEN MAKROS IST UNKRITISCH. DIE FARBIGE MPS-AMPEL PRO MAHLZEIT IST EIN PRO-FEATURE.

Free vs Pro

MEHR MIT PRO



Frei liefert die Basis. Pro liefert das volle Timing.

Die kostenlose Version verteilt auf 3–4 Mahlzeiten mit Protein-Verteilung und Carb-Clustering. Pro macht daraus ein komplettes System.

Was Pro zusätzlich liefert

— Auto-Übernahme aus dem Kalorienrechner

Kalorien und Makros wandern automatisch in den Generator — kein manuelles Eintippen.

— MPS-Ampel

Pro Mahlzeit grün, gelb oder rot, plus wie viele Mahlzeiten den vollen Reiz setzen.

— Makro-Timing-Chart

Wie sich Protein, Carbs und Fett über den Tag verteilen — visuell.

— 5–6 Mahlzeiten

Mehr Impulse und feinere Verteilung für höhere Kalorienziele.

— Einkaufsliste

Alle Zutaten gebündelt — direkt einkaufsfertig.

— PDF-Export

Dein Plan in Dark oder Light zum Ausdrucken und Mitnehmen.

— Klickbare Insights

Tippe eine Mahlzeit an und sieh, warum sie so steht.



Pro freischalten · **Einmalzahlung**
· **kein Abo**
[hardgainerperformance.com/
hardgainer-pro/](https://hardgainerperformance.com/hardgainer-pro/)



Zum Umsetzen

DEINE FREE TOOLS

Trainingsplan Generator

Dein Split, dein Volumen, deine Übungen · in einem Klick.

hardgainerperformance.com/hardgainer-trainingsplan-generator/

MealPlan Generator

Aus deinen Makros werden konkrete Mahlzeiten mit Mengen.

hardgainerperformance.com/hardgainer-mealplan-generator/

Kalorienrechner

Bedarf, Erhaltung & 3 Aufbau-Ziele in 60 Sekunden.

hardgainerperformance.com/hardgainer-kalorienrechner/

Alle drei dauerhaft kostenlos · kein Konto nötig.



Scan → alle Tools auf einen Blick

Endstufe

HARDGAINER PRO

Dieselben Werkzeuge · entfesselt.

Trainingsplan Generator Pro

Volle Periodisierung, Deload-Logik · 10 Pro-Features.

MealPlan Generator Pro

Tiefere Mahlzeiten-Logik & MPS-Steuerung · 6 Pro-Features.

Kalorienrechner Pro

Erweiterte Bedarfs- & Ziel-Steuerung · 4 Pro-Features.

EINMALZAHLUNG · KEIN ABO

hardgainerperformance.com/hardgainer-pro/



Scan → Pro freischalten

Nächster Schritt

Jetzt kommt das Training



Ernährung steht. Bau den passenden Trainingsreiz dazu.

Mahlzeiten füllen den Tank — Training setzt den Reiz. Zwei Schritte vervollständigen dein System.

So geht es weiter

— Trainingsplan Generator

Split, Volumen und Progression auf dein Level — kostenlos, ohne Anmeldung.

— Hardgainer Mission Briefing™

Jede Woche ein klarer Auftrag statt Informationsflut.



Scan → Trainingsplan Generator ·
bau den Reiz zur Ernährung.



DISCLAIMER

Kurzfassung. Dieses Tool und diese Anleitung dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, diätologische oder physiotherapeutische Beratung. Die Umsetzung erfolgt eigenverantwortlich.

Keine individuelle Beratung

Rechner und Generatoren liefern datenbasierte Richtwerte und Ausgangspunkte, keine auf deine Person abgestimmten Empfehlungen. Bei Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme, in Schwangerschaft oder Stillzeit halte vor Ernährungs- oder Trainingsumstellungen Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Individuelle Ergebnisse

Berechnete Werte sind Schätzungen mit individueller Abweichung (TDEE typischerweise $\pm 10-15\%$). Sie sind kein garantiertes Ergebnis. Tracke deine Entwicklung und passe in kleinen Schritten an.

Gesundheit & Sicherheit

Steigere Kalorien, Volumen oder Intensität schrittweise. Bei Schmerz, Schwindel oder anderen Warnzeichen brich ab und hole ärztlichen Rat ein. Im Notfall gilt die europaweite Notrufnummer 112 (Österreich: 144).

Urheberrecht & Daten

Inhalte, Gestaltung und Marken sind urheberrechtlich geschützt. »Hardgainer Performance Nutrition®« ist eine eingetragene Marke. Hinweise zur Verarbeitung personenbezogener Daten findest du unter hardgainerperformance.com/datenschutz.

Vollständiger Disclaimer: hardgainerperformance.com/disclaimer-de · Stand: Juni 2026 · © 2026 Hardgainer Performance Nutrition® GmbH.



IMPRESSUM · ANGABEN GEMÄSS § 5 ECG & § 25 MEDIENG

HARDGAINER PERFORMANCE NUTRITION®

WIEN · ÖSTERREICH · GEGR. 2025 · WE SUPPLY YOUR HARD GAINS™ · DISZIPLIN · KLARHEIT · FORTSCHRITT

Muskelaufbau für Hardgainer – mit System statt Zufall.

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER

Hardgainer
Performance Nutrition
GmbH

ANSCHRIFT

Margit-Doppler-Gasse
5/2
1220 Wien · Österreich

GESCHÄFTSFÜHRUNG



Mag.
Christian
Schönbauer
Für den Inhalt
verantwortlich

FIRMENBUCH

FN 649265 b
Handelsgericht Wien

UID-NUMMER

ATU81920325

UNTERNEHMENSgegenstand

Entwicklung, Herstellung &
Vertrieb von
Nahrungsergänzungsmittel

KONTAKT

+43 676 363 47 58
kontakt(at)hardgainerperformance.com

WEB & SOCIAL

hardgainerperformance.com
@hardgainerperformance

BEHÖRDE (§ 5 ECG)

Magistratisches Bezirksamt
des 22. Wiener Bezirks

Angaben gemäß § 5 ECG & § 25 MedienG. EU-Streitbeilegung: ec.europa.eu/consumers/odr · Zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle sind wir weder verpflichtet noch bereit.

GRUNDLEGENDE RICHTUNG · BLATTLINIE

System vor Produkt · Disziplin · Klarheit · Fortschritt · Resilienz · Exzellenz · Gesundheit

© 2026 Hardgainer Performance Nutrition® · Eingetragene Marke · Alle Rechte vorbehalten · Stand: Juni 2026