Youssef Kharoubi "Bollyboy" Ernährung

Name: Youssef Kharoubi
Alter: 27
Größe: 173 cm
Gewicht: 79,9 kg
Facebook: https://de-de.facebook.com/joseph.kharoubi
Youtube: **https://www.youtube.com/user/stealthjoey84**
Webseite: www.bbfitness.de

Wer bist du und was machst du?

Mein Name ist Youssef Kharoubi, alias Bollyboy, ich bin 27 Jahre alt, verheiratet und wiege zurzeit (am cutten) 79,9kg und bin 1,73 cm groß. Beruflich arbeite ich als IT-Techniker.

Wie beschreibst du deine Ernährung in ein paar Sätzen?

In der so genannten Off-Season achte ich nicht so streng auf meine Ernährung. Ich versuche clean aufzubauen. Nur wenn ich definieren möchte wird alles genau gewogen und gerechnet. Eine Low-Carb Diät kommt bei mir nicht in Frage. Low-Fat und High-Carb ist mein Motto, hauptsache ich bleibe unter 30g Fett am Tag!

Wie verteilst du deine Makronährstoffe im Aufbau und während einer Diät?

Es gibt unzählige verschiedene Ernährungssysteme für Muskelaufbau, genauso wie bei einer Diät. Manche Systeme fokussieren auf die Kalorienaufnahme durch Kohlenhydrate, manche auf Eiweiß und wieder andere auf Fett. Keines der Systeme liegt 100% richtig oder falsch. Man sollte am Anfang vieles austesten und schauen, wie der Körper drauf reagiert.

Im Aufbau reicht mir 1,5-2g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Fett macht ca. 30% der Kalorien aus und der Rest ist eine Mischung von Clean Carbs und Eiweiß. (Überschuss von ca. 1500/2000 Kcal)

In meiner Diät bin ich bei ...

... ca. 10 % Fett, allerdings nicht jeden Tag, da ich eine sogenannten Carb-Cycling Diät mache. Ich pendel zwischen 2700 Kcal und 1700 Kcal - je nachdem.

Welche Lebensmittel dürfen in deinem Ernährungsplan nicht fehlen?

Ich bin ein Fleischesser. Also Fleisch ist immer vorrätig bei mir zu Hause, genau wie Basmati Reis und Vollkorn Nudeln.

[caption id="attachment_2031" align="alignright" width="200"]

Quelle: Youssef Kharoubi[/caption]

Cheatmeals?

Ich cheate nur wenn ich im Aufbau bin. Jeden Sonntag gönne ich mir etwas, aber natürlich auch kontrolliert! In meiner Diätphase cheate ich gar nicht.

Welche Supplemente baust du in deinen Ernährungsplan ein?

Glutamin, Bcaa und 100% Whey Protein sind ein Muss für mich. Die drei Produkte reichen vollkommen, ob im Aufbau oder in einer Diätphase.

Welches ist dein Lieblingsrezept auf www.HealthyFitnessNutrition.com?

Der Eiweiss Kuchen (Schoko – Nuss) ist der HAMMER!!!

Ein Tipp an deine Fans?

Verzichte auf jeden, der deine Träume zerstören will oder dich dabei behindert! Und lass den Hass Deiner Hater deine Motivation sein!

Vielen Dank für deine Antworten, Youssef, und alles Gute weiterhin!