BENNET KRÖGER

PHYSIQUE · TRAINING · PROGRESSION

IIFYM

RICHTIG UMSETZEN

FLEXIBEL ESSEN, OHNE DEINEN FORTSCHRITT ZU VERSCHENKEN

MAKROS VERSTEHEN.
MAHLZEITEN STRUKTURIEREN.
FLEXIBEL BLEIBEN. FORTSCHRITT SICHERN.

MAKROS VERSTEHEN | MAHLZEITEN STRUKTURIEREN | PERFORMANCE STEIGERN | VERDAUUNG OPTIMIEREN



@BENNET.KROEGER

INHALT

Was dich in diesem Guide erwartet

01

Grundlagen

Was IIFYM bedeutet · größtes Missverständnis · für wen es geeignet ist

02

Makros & Lebensmittelqualität

Kalorien · Protein · Fett & Kohlenhydrate · Makro-Richtwerte · 80/20-Regel

03

Lebensmittel & Verdauung

Obst & Gemüse · Mikrobiom · Basislebensmittel · Ballaststoffe · Verträglichkeit

04

Mahlzeiten & Performance

Mahlzeitenstruktur · Pre-Workout · Proteinshake · Light Produkte · Salz, Wasser & Elektrolyte · Supplements

---

05

Tracking & Umsetzung

Tracking-Regeln · roh/gekocht · Restaurantessen · Beispieltag · häufige Fehler

---

06

Kontrolle & Abschluss

Checklisten · Makro-Anpassung · Zusammenfassung · Hinweis & Quellen

KAPITEL 1

Grundlagen

Was IIFYM bedeutet · größtes Missverständnis · für wen es geeignet ist

---

Warum dieser Guide wichtig ist

IIFYM wird oft missverstanden

IIFYM – If It Fits Your Macros – ist eines der flexibelsten Ernährungssysteme. Aber genau diese Flexibilität wird häufig falsch verstanden. Viele denken, IIFYM bedeutet: „Solange die Makros passen, ist alles egal." Das Ergebnis: schlechte Verdauung, wenig Energie, instabile Performance und ausbleibende Fortschritte.

Dieser Guide zeigt dir, wie IIFYM richtig funktioniert: mit klaren Vorgaben, hochwertiger Lebensmittelauswahl, sinnvoller Mahlzeitenstruktur und ehrlichem Tracking. Du lernst, wie du Flexibilität nutzt, ohne deine Basis zu verlieren.

IIFYM ist kein Freifahrtschein. IIFYM ist ein System aus Vorgaben, Qualität und Umsetzung.

Was IIFYM wirklich bedeutet

If It Fits Your Macros – aber mit Struktur

IIFYM steht für „If It Fits Your Macros". Du steuerst deine Ernährung über Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fette – mit flexibler Lebensmittelauswahl.

IIFYM = Rahmen durch Makros + Freiheit bei der Auswahl

Der entscheidende Punkt: IIFYM bedeutet nicht, dass Lebensmittelqualität egal ist. Deine Makros geben den Rahmen, die Lebensmittelauswahl bestimmt die Qualität der Umsetzung.

IIFYM heißt nicht: Iss irgendwas. IIFYM heißt: Triff deine Vorgaben mit sinnvoller Lebensmittelauswahl.

Das größte Missverständnis

Makros sind wichtig – aber sie sind nicht alles

Zwei Ernährungen können dieselben Makros haben – aber nicht denselben Effekt.

✓ Hochwertige Basis

- Fleisch, Fisch, Eier
- Reis, Kartoffeln
- Obst, Gemüse

Vitamine, Sättigung, Energie

⚠ Nur verarbeitet

- Fast Food
- Süßigkeiten
- Riegel

Weniger Sättigung, instabil

Lebensmittelqualität entscheidet, wie gut du innerhalb deines Makro-Rahmens funktionierst.

Für wen IIFYM geeignet ist

Flexibilität ist stark, aber sie verlangt Eigenverantwortung

IIFYM passt zu dir, wenn du Kontrolle und Flexibilität kombinieren willst.

✓ IIFYM passt gut

- Trackst gerne
- Willst Flexibilität
- Hast Grundstruktur

Kontrollierst Mengen

⚠ Besser mit Plan starten

- Unterschätzt Mengen oft
- Vergisst Snacks

Verliert bei Flexibilität Kontrolle

Je mehr Freiheit dein Ernährungssystem bietet, desto besser müssen deine Grundregeln sitzen.

Fester Plan, IIFYM oder Hybrid?

Es gibt nicht nur eine richtige Methode

📋 Fester Plan

- Maximale Struktur
- Weniger Entscheidungen
- Weniger Fehler

⚠ Weniger flexibel

🎯 IIFYM

- Mehr Freiheit
- Alltagstauglich
- Flexible Auswahl

⚠ Mehr Eigenverantwortung

⭐ Hybrid

- Struktur + Freiheit
- Langfristig praktisch
- Beste Balance

⚠ Braucht Planung

Für die meisten ist langfristig ein Hybrid am sinnvollsten.

Das beste System ist nicht das extremste System. Das beste System ist das, das du sauber und langfristig umsetzen kannst.

Die wichtigste Reihenfolge

Erst Pflicht, dann Flexibilität

Bei IIFYM zählt die Reihenfolge. Erst Pflicht, dann Flexibilität.

🎯 Die Basis – in dieser Reihenfolge:

1. **1.** Kalorien treffen
2. **2.** Protein sichern
3. **3.** Fett & Kohlenhydrate verteilen
4. **4.** Obst & Gemüse einplanen
5. **5.** Training optimieren (Pre-Workout)
6. **6.** Ehrlich tracken

→ Dann flexible Lebensmittel nutzen

Plane zuerst Proteinquellen. Baue Hauptmahlzeiten auf. Sichere Obst und Gemüse ab. Gestalte dein Pre-Workout sinnvoll. Danach kommen flexible Lebensmittel.

Flexible Lebensmittel kommen nicht zuerst. Sie kommen, nachdem die Basis steht.

KAPITEL 2

Makros & Lebensmittelqualität

Kalorien · Protein · Fett & Kohlenhydrate · Makro-Richtwerte · 80/20-Regel

---

Kalorien: die Grundlage

Ohne passende Kalorien funktioniert IIFYM nicht zuverlässig

Die Kalorienbilanz entscheidet langfristig, ob du abnimmst, hältst oder zunimmst. In der Praxis scheitert es meist nicht an der Theorie, sondern an ungenauem Tracking, vergessenen Snacks, geschönter Restaurant-Bilanz oder einem deutlich anderen Wochenende als unter der Woche. Du musst nicht jede einzelne Kalorie perfekt treffen — entscheidend ist, dass dein System im Durchschnitt ehrlich genug bleibt, um Fortschritt messbar zu machen. Wenn sich über Wochen nichts verändert, liegt das Problem meist an der Umsetzung, nicht am Körper.

Nicht jeder Tag muss perfekt sein. Aber dein Durchschnitt muss zu deinem Ziel passen.

Protein: der wichtigste Makronährstoff

Protein sollte geplant werden, nicht zufällig entstehen

Protein ist bei IIFYM zentral für Muskelaufbau, Muskelerhalt, Regeneration und Sättigung. Für trainierende Personen liegt eine sinnvolle Orientierung bei etwa 1,6 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Praktisch funktionieren für die meisten Menschen drei bis fünf proteinreiche Mahlzeiten pro Tag sehr gut, idealerweise mit klaren Proteinquellen wie Fleisch, Fisch, Eiern, Skyr, Magerquark, griechischem Joghurt, Hüttenkäse oder Whey.

Plane Protein zuerst. Der Rest der Mahlzeit wird darum herum aufgebaut.

Fett und Kohlenhydrate sinnvoll einsetzen

Fett ist kein unwichtiges Restmakro, Carbs sind dein Performance-Hebel

Fett wird bei IIFYM oft entweder übertrieben oder zu stark gedrückt. Sinnvolle Richtwerte liegen bei Männern häufig bei etwa 0,5 bis 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und bei Frauen bei etwa 0,8 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Fett unterstützt Zellfunktionen, Hormonproduktion, Sättigung und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Kohlenhydrate werden nach Protein und Fett mit den restlichen Kalorien aufgefüllt und sind für Krafttraining besonders wertvoll, weil sie Leistung, Pump, Regeneration und Glykogenspeicher unterstützen.

Fett hält die Basis stabil. Kohlenhydrate machen Training oft leistungsfähiger.

Praktische Makro-Richtwerte

Richtwerte statt starre Regeln

💪 PROTEIN

1,6–2,0 g/kg

Muskelaufbau, Sättigung, Regeneration

🥑 FETT

♂ 0,5–1,0 g/kg

♀ 0,8–1,2 g/kg

Hormone, Gesundheit, Sättigung

🍚 KOHLENHYDRATE

Rest nach Protein & Fett

Training, Pump, Energie

Diese Werte sind Orientierungen. Passe sie an Trainingsleistung, Hunger und Alltag an.

Makros sind ein Werkzeug. Sie müssen zur Person und zur Praxis passen.

Die 80/20-Regel

Flexibel essen, ohne die Basis zu verlieren

Die 80/20-Regel ist eine einfache Methode, um IIFYM praktisch und hochwertig zu halten. Mindestens 80 Prozent deiner Kalorien sollten aus nährstoffreichen Lebensmitteln kommen.

✓ 80 % BASIS

- Proteinquellen: Fleisch, Fisch, Eier, Magerquark, Skyr
- Kohlenhydrate: Reis, Kartoffeln, Haferflocken, Obst
- Fette: Olivenöl, Avocado, Nussmus, Lachs

Obst und Gemüse täglich

⚡ 20 % FLEXIBILITÄT

- Süßigkeiten, Eis
- Cereals
- Proteinriegel
- Restaurantessen

Spezielle Toppings

Diese Lebensmittel sind nicht verboten. Sie sollten nur nicht die Grundlage bilden.

Die 20 Prozent sind erlaubt. Sie sind aber kein Muss und nicht die Basis.

KAPITEL 3

Lebensmittel & Verdauung

Obst & Gemüse · Mikrobiom · Basislebensmittel · Ballaststoffe · Verträglichkeit

---

Obst, Gemüse und Mikronährstoffe

Bei IIFYM darf Qualität nicht untergehen

Ein sinnvolles Tagesziel sind mindestens 500 Gramm Obst und Gemüse kombiniert, idealerweise etwa 300 Gramm davon als Gemüse. Mehr kann sinnvoll sein, solange deine Verdauung es gut verträgt und es in deine Kalorien passt. Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Flüssigkeit, Volumen und sekundäre Pflanzenstoffe — besonders in einer Diät sind sie deshalb stark für Sättigung und Mahlzeitenvolumen.

500 g Obst und Gemüse pro Tag sind eine einfache Mindestregel für mehr Qualität bei IIFYM.

Vielfalt und Darmmikrobiom

Nicht nur Menge zählt, sondern auch Abwechslung

Wenn du jeden Tag exakt dieselben Lebensmittel isst, kannst du zwar deine Makros treffen, aber deine Ernährung wird schnell einseitig. Für Mikronährstoffe, Ballaststoffarten, sekundäre Pflanzenstoffe und dein Darmmikrobiom lohnt es sich deshalb, über die Woche mehr Vielfalt einzubauen. Schon einfache Gemüsemischungen wie Kaisergemüse, Pfannengemüse, TK-Gemüsemix, Spinat, Brokkoli, Paprika, Tomaten, Gurke oder Karotten helfen dabei. Bei Obst funktionieren Beerenmix, Banane, Apfel, Kiwi, Orange, Mango oder Ananas sehr gut.

Halte die Struktur einfach, aber variiere die Sorten. Wenn du Reis mit Hähnchen isst, wechsle das Gemüse. Wenn du Skyr mit Haferflocken isst, ändere die Obstsorten. So entsteht mehr Vielfalt, ohne dass die Ernährung komplizierter wird.

Fermentierte Lebensmittel:

Fermentierte Lebensmittel können sinnvoll sein, wenn du sie gut verträgst. Beispiele: Kefir, Joghurt, Skyr mit Kulturen, Sauerkraut, Kimchi oder fermentiertes Gemüse. Sie sind keine Pflicht, können aber die Vielfalt erhöhen und die Ernährung sinnvoll ergänzen.

Einfach bleiben, aber nicht eintönig essen. Das ist der Schlüssel.

Verdauung und Verträglichkeit

Das beste Lebensmittel auf dem Papier bringt wenig, wenn deine Verdauung es nicht mitmacht

Ein Lebensmittel ist nicht automatisch gut, nur weil es als „clean" gilt. Wenn du es schlecht verträgst, ist es für dich aktuell keine gute Wahl. Bei IIFYM hast du die Freiheit, Lebensmittel zu wählen, die zu dir passen – nutze diese Freiheit bewusst.

Typische Problemquellen:

- **Große Mengen Milchprodukte** bei Laktoseproblemen
- **Hülsenfrüchte** (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- **Zwiebeln und Knoblauch** in großen Mengen
- **Sehr große Mengen Brokkoli oder Blumenkohl**
- **Sehr fettige Mahlzeiten** direkt vor dem Training
- **Sehr viele Süßstoffe** auf einmal

Zu hohe Ballaststoffmengen zur falschen Zeit

Besonders vor dem Training solltest du keine Experimente mit schwer verdaulichen Lebensmitteln machen. Dein Pre-Workout-Meal muss nicht nur makrotechnisch passen – es muss auch gut verträglich sein.

Das beste Lebensmittel auf dem Papier bringt wenig, wenn deine Verdauung es nicht mitmacht.

Ballaststoffe richtig einordnen

Genug ist wichtig – zu viel zur falschen Zeit kann stören

Ballaststoffe unterstützen Verdauung, Sättigung, Darmgesundheit und Blutzuckerstabilität. Sie sind ein wichtiger Bestandteil einer hochwertigen Ernährung. Aber mehr ist nicht automatisch besser.

Orientierung:

10–15 g

Ballaststoffe pro 1000 kcal

Zu viele Ballaststoffe können Blähungen, Völlegefühl oder Verdauungsprobleme verursachen. Direkt vor dem Training solltest du Ballaststoffe bewusst dosieren – ein sehr ballaststoffreiches Pre-Workout-Meal kann deine Performance beeinträchtigen.

Gute Ballaststoffquellen:

- Gemüse (Brokkoli, Paprika, Spinat, Salat)
- Obst und Beeren
- Haferflocken
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Vollkornprodukte

Hülsenfrüchte, wenn gut verträglich

Genug Ballaststoffe sind wichtig. Zu viel zur falschen Zeit kann Performance und Verdauung stören.

Lebensmittel, die IIFYM besser machen

Einige Basics machen flexible Ernährung deutlich leichter

Diese Lebensmittel machen IIFYM besonders leicht, weil sie gut trackbar, nährstoffreich, sättigend und vielseitig sind. Sie bringen Struktur in die Ernährung, ohne die Flexibilität zu verlieren.

💪 PROTEIN

- Hähnchen, Pute
- Mageres Rind
- Eier
- Fisch (Lachs, Thunfisch, Kabeljau)
- Magerquark, Skyr
- Griechischer Joghurt
- Hüttenkäse

Whey Protein

🍚 KOHLENHYDRATE

- Reis (weiß, braun)
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Haferflocken
- Cream of Rice
- Reiswaffeln
- Obst (Bananen, Beeren)

Brot/Toast (wenn verträglich)

🥑 FETTE

- Olivenöl
- Eier
- Avocado
- Nussmus (Erdnuss, Mandel)
- Nüsse

Lachs, fetter Fisch

🥗 OBST & GEMÜSE

- Beerenmix (TK)
- Kaisergemüse
- Pfannengemüse
- TK-Gemüsemix
- Spinat, Brokkoli
- Paprika, Gurke, Tomaten

Salat

Besonders empfehlenswert:

- **Kartoffeln und Süßkartoffeln** – hohe Sättigung, Kalium, alltagstauglich
- **Bananen** – praktische Pre-Workout-Option
- **Quark, Skyr, Joghurt** – starke Protein- und Calciumquellen
- **Eier** – hochwertig, nährstoffreich, vielseitig

Beerenmix und TK-Gemüse – einfache Alltagslösung

Du brauchst keine komplizierte Ernährung. Du brauchst starke Basislebensmittel, die du flexibel kombinieren kannst.

KAPITEL 4

Mahlzeiten & Performance

Mahlzeitenstruktur · Pre-Workout · Proteinshake · Light Produkte · Salz, Wasser & Elektrolyte · Supplements

Mahlzeitenstruktur

IIFYM heißt nicht, den ganzen Tag zu snacken

Auch mit flexibler Ernährung sollte dein Tag eine erkennbare Struktur haben. Für die meisten Menschen funktionieren drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag sehr gut, weil sich Protein, Obst, Gemüse und Mikronährstoffe so leichter verteilen lassen. Deutlich mehr als fünf Mahlzeiten sind meist nicht nötig und führen bei vielen eher zu ständigem Snacken.

So baust du eine gute Mahlzeit auf:

1. Proteinquelle wählen
2. Kohlenhydratquelle wählen
3. Fettquelle wählen
4. Obst oder Gemüse ergänzen

Beispiele:

Hähnchen mit Reis, Olivenöl und Gemüse.

Mageres Rind mit Kartoffeln und etwas Öl.

Skyr mit Haferflocken, Beeren und etwas Nussmus.

Eier mit Kartoffeln und Gemüse. Lachs mit Reis und Salat.

Diese Struktur ist bewusst einfach gehalten. Gute Ernährung braucht nicht ständig neue Rezepte. Gerade mit IIFYM ist es hilfreich, einige wiederholbare Basismahlzeiten zu haben, die du je nach Makros anpassen kannst.

Baue Mahlzeiten nicht um Snacks herum. Baue sie um Protein und hochwertige Basislebensmittel herum.

Das Pre-Workout-Meal

Die wichtigste Mahlzeit für deine Trainingsqualität

Das Pre-Workout-Meal beeinflusst deine Trainingsqualität direkt. Es sollte leicht verdaulich sein, ausreichend Kohlenhydrate enthalten und eine Proteinquelle liefern.

✓ Gut geeignet

- Cream of Rice mit Whey und Banane
- Reis mit magerem Fleisch
- Kartoffeln mit magerer Proteinquelle
- Reiswaffeln mit Banane und Whey

Toast mit Marmelade/Honig und Whey

⚠ Eher vermeiden

- Sehr viel Fett
- Sehr viele Ballaststoffe
- Große Mengen Gemüse
- Hülsenfrüchte

Individuell schlecht vertragene Lebensmittel

Kleine Fettmengen können funktionieren, wenn du sie gut verträgst und genug Zeit bis zum Training bleibt.

Vor dem Training zählt nicht nur, ob die Makros passen. Es zählt, ob du damit gut performst.

Proteinshake als Notlösung

Nicht perfekt, aber praktisch

Ein Proteinshake ist keine vollständige Mahlzeit, aber eine praktische Lösung, wenn keine feste Mahlzeit möglich ist – unterwegs, bei Zeitmangel oder fehlendem Appetit. Er sichert dein Protein ab. Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe und Mikronährstoffe deckst du über andere Mahlzeiten ab.

Wenn keine richtige Mahlzeit möglich ist, sichere zumindest dein Protein ab.

Light-Produkte, Zero-Produkte und Süßungsmittel

Hilfreich, solange sie ein Tool bleiben

Zero-Drinks, Süßstoff, Chunky Flavour, Light-Saucen und kalorienarme Toppings können IIFYM geschmacklich leichter machen. In normalen Mengen musst du fast kalorienfreie Produkte nicht penibel tracken – wichtig ist nur, dass sie im Rahmen bleiben und echte Lebensmittel nicht verdrängen.

Kalorienarme Produkte dürfen helfen. Sie sollten aber nicht die Grundlage deiner Ernährung werden.

Salz, Wasser und Elektrolyte

Konstanz hilft dir, Gewicht und Performance besser einzuordnen

Salz sollte bei IIFYM möglichst konstant bleiben, weil starke Schwankungen dein Wassergewicht verfälschen können. Als Orientierung dienen etwa 5–10 g Salz pro Tag aus der gesamten Ernährung. Wichtiger als die exakte Menge ist die Konstanz: Halte deine Zufuhr im Alltag möglichst stabil und würze ähnlich von Tag zu Tag.

🧂 SALZ

5–10 g pro Tag

Halte die Zufuhr möglichst stabil, damit Wassergewicht und Performance besser einzuordnen sind.

💧 WASSER

1 Liter pro 20 kg

Passe die Menge bei Training, Hitze oder starkem Schwitzen sinnvoll an.

Trinke genug, halte Salz konstant und bewerte kurzfristige Gewichtsschwankungen nicht vorschnell als Fett.

Supplements bei IIFYM

Supplements können Lücken reduzieren – sie ersetzen keine gute Ernährung

Supplements sind keine Grundlage. Bei IIFYM können sie eine Absicherung sein, wenn die Lebensmittelauswahl stark schwankt.

Sinnvoll je nach Person:

- Multivitamin (bei unregelmäßiger Ernährung)
- Multimineral (bei Bedarf)
- Elektrolyte bei starkem Schwitzen
- Greens-Produkt höchstens ergänzend

Greens ersetzen kein echtes Obst und Gemüse. Supplements ersetzen keine 80/20-Regel, keine Ballaststoffe und keine hochwertige Basisernährung.

Supplements können Lücken reduzieren. Sie ersetzen keine gute Ernährung.

KAPITEL 5

Tracking & Umsetzung

Tracking-Regeln · roh/gekocht · Restaurantessen · Beispieltag · häufige Fehler

Tracking-Regeln

Ehrlich statt neurotisch

IIFYM funktioniert nur, wenn du relevante Kalorien ehrlich trackst. Besonders häufig vergessen werden Öl, Milch im Kaffee, Nussmus, Saucen, Dressings, Käse, Snacks und Toppings. Schon 10 Gramm Öl haben etwa 90 Kalorien.

Was getrackt werden sollte:

Alle Lebensmittel und Produkte mit relevanten Kalorien: Proteinquellen, Kohlenhydratquellen, Fettquellen, Snacks, Süßigkeiten, Nüsse, Nussmus, Saucen, Dressings, Milchprodukte, Whey, Restaurantmahlzeiten und Fertigprodukte.

Nicht relevant: Normale Mengen kalorienfreier Gewürze, Süßstoff oder echte Zero-Produkte.

Du musst nicht perfekt tracken. Aber du musst relevante Kalorien ehrlich tracken.

Roh, gekocht und Restaurantessen richtig tracken

Bei IIFYM ist nicht die App entscheidend, sondern wie ehrlich du sie benutzt

Einer der häufigsten Tracking-Fehler: Lebensmittel in der falschen Form tracken.

⚠ Häufige Fehler:

- 100 g roher Reis sind nicht 100 g gekochter Reis
- 100 g rohe Nudeln sind nicht 100 g gekochte Nudeln
- Fleisch verliert beim Braten Wasser und wird leichter

Kartoffeln nehmen beim Kochen Wasser auf

Tracke immer passend zum App-Eintrag: Roh bleibt roh, gekocht bleibt gekocht. Wenn du 100 g gekochten Reis isst, tracke „Reis, gekocht". Wenn du 100 g rohen Reis kochst, tracke „Reis, roh".

Restaurantessen realistisch schätzen:

Im Restaurant sind oft versteckte Fette, Öl, Käse, Dressings und Saucen enthalten. Lieber leicht konservativ nach oben schätzen als schönrechnen. Ein Restaurantbesuch ist kein Problem – aber nur, wenn du ihn ehrlich in deine Wochenbilanz einrechnest.

Bei IIFYM ist nicht die Tracking-App entscheidend, sondern wie ehrlich du sie benutzt.

Beispieltag mit Training

Eine praktische Beispielstruktur

Frühstück

Skyr, Haferflocken, Beerenmix, etwas Nussmus.

Mittag

Hähnchen, Reis, Gemüse, Olivenöl.

Pre-Workout

Cream of Rice, Whey, Banane, kleine Menge Nussmus bei guter Verträglichkeit.

Abend/Post-Workout

Mageres Rind, Kartoffeln, Gemüse, Olivenöl.

Das ist eine Beispielstruktur, kein fester Plan. Die Mengen müssen zu deinen Makros passen, die Lebensmittel kannst du nach Vorlieben anpassen.

Struktur ist wichtig. Aber sie muss zu dir, deinem Alltag und deinem Training passen.

Häufige Fehler bei IIFYM

Die meisten Probleme entstehen nicht durch IIFYM, sondern durch schlechte Umsetzung

1. Nur auf Makros schauen, Lebensmittelqualität ignorieren
2. Zu viele flexible Lebensmittel einbauen, dann über Hunger und schlechte Performance wundern
3. Protein nicht planen, abends riesige Lücke retten müssen
4. Fett nebenbei zu hoch werden lassen (Öl, Nüsse, Käse, Saucen)
5. Obst und Gemüse vergessen
6. Snacks nicht tracken oder unterschätzen
7. Roh und gekocht verwechseln
8. Restaurantessen schönrechnen
9. Pre-Workout schlecht gestalten
10. Wochenenden komplett anders essen als unter der Woche

Entscheidend ist nicht nur der Wochentag, sondern dein Wochendurchschnitt.

Besonders wichtig: Viele setzen IIFYM Montag bis Freitag gut um und verlieren am Wochenende die Kontrolle. Entscheidend ist der Wochendurchschnitt. Wochenenden müssen nicht perfekt sein, aber sie müssen in die Gesamtbilanz passen.

Wenn IIFYM nicht funktioniert, liegt es oft nicht am System, sondern an ungenauer Umsetzung.

KAPITEL 6

Kontrolle & Abschluss

Checklisten · Makro-Anpassung · Zusammenfassung · Hinweis & Quellen

---

Pflicht, stark empfohlen und optional

Erst Pflicht, dann Empfehlungen, zuletzt Extras

Bei IIFYM gibt es eine klare Hierarchie. Nicht alles ist gleich wichtig. Manche Dinge sind Pflicht, manche stark empfohlen, manche optional.

✓ PFLICHT

- Kalorien einhalten
- Protein treffen
- Fettminimum sichern
- 80/20-Regel beachten
- Mindestens 500 g Obst und Gemüse täglich
- Relevante Kalorien tracken
- Snacks und Süßigkeiten tracken
- Gut verträgliches Pre-Workout-Meal

Lebensmittel wählen, die gut vertragen werden

⭐ STARK EMPFOHLEN

- 3–5 Mahlzeiten pro Tag
- Protein auf mehrere Mahlzeiten verteilen
- Kohlenhydrate rund ums Training platzieren
- Regelmäßig Quark, Skyr, Joghurt oder Kefir nutzen
- Eier regelmäßig einbauen
- Kartoffeln, Süßkartoffeln und Bananen nutzen
- Salz und Wasser möglichst konstant halten
- Ballaststoffe im Blick behalten
- Verschiedene Obst- und Gemüsesorten einbauen

Fermentierte Lebensmittel nutzen, wenn verträglich

○ OPTIONAL

- Zero-Produkte
- Light-Saucen
- Chunky Flavour
- Süßstoff
- Proteinriegel
- Flexible Snacks
- Restaurantessen
- Süßigkeiten

Cereals

Pflicht zuerst. Empfehlungen danach. Extras zuletzt.

Tages- und Wochencheckliste

Einfache Kontrolle für bessere IIFYM-Umsetzung

Du brauchst keine komplizierte Bewertung, um deine IIFYM-Umsetzung zu verbessern. Prüfe am Ende des Tages ehrlich, ob die wichtigsten Punkte erfüllt wurden.

Tagescheck:

✓ Tagescheck:

- ☐ Kalorien im Zielbereich
- ☐ Protein erreicht
- ☐ Obst und Gemüse eingeplant
- ☐ Genug Wasser getrunken
- ☐ Salz halbwegs konstant gehalten
- ☐ Pre-Workout sinnvoll gestaltet

Relevante Kalorien ehrlich getrackt

Wochencheck:

✓ Wochencheck:

- ☐ Wochendurchschnitt passt zum Ziel
- ☐ Protein an den meisten Tagen getroffen
- ☐ Genug Obst und Gemüse über die Woche gegessen
- ☐ Flexible Lebensmittel im Rahmen geblieben
- ☐ Wochenenden nicht komplett aus dem Ruder gelaufen
- ☐ Verdauung und Trainingsleistung beobachtet

Bei Bedarf kleine Anpassungen vorgenommen

Wenn du regelmäßig mehrere Punkte nicht abhaken kannst, brauchst du nicht sofort neue Makros. Meistens brauchst du zuerst eine bessere Umsetzung der Basics.

Wann du Makros anpassen solltest

Passe nicht aus Panik an – passe an, wenn Daten und Umsetzung es zeigen

Ändere deine Makros nicht nach einem schlechten Tag. Ändere sie nicht, weil die Waage heute 500 g mehr zeigt. Ändere sie nicht, weil du gestern Hunger hattest.

Prüfe erst 2–3 Wochen:

- **Gewichtsdurchschnitt** – nicht Einzeltage
- **Tracking-Genauigkeit** – trackst du wirklich alles?
- **Wochenenden** – passen sie in die Wochenbilanz?
- **Snacks** – werden sie ehrlich getrackt?
- **Restaurantessen** – realistisch geschätzt?
- **Wasser- und Salzschwankungen** – konstant gehalten?
- **Hunger** – wie ist dein Hungergefühl?
- **Verdauung** – läuft sie stabil?
- **Trainingsleistung** – wie entwickelt sie sich?

Schlaf und Stress – sind sie im Rahmen?

Makros sind ein Werkzeug

Die eigentliche Herausforderung ist, sie passend zu deinem Alltag, Hunger, Training und Fortschritt umzusetzen. Wenn du dabei regelmäßig festhängst, kann individuelle Struktur mehr bringen als ständig neue Makro-Berechnungen. Mehr erfahren: https://bennet-kroeger-coaching.com/

Besonders wichtig: Viele setzen IIFYM Montag bis Freitag gut um und verlieren am Wochenende die Kontrolle. Entscheidend ist der Wochendurchschnitt. Wochenenden müssen nicht perfekt sein, aber sie müssen in die Gesamtbilanz passen.

Passe nicht aus Panik an. Passe an, wenn Daten und Umsetzung es zeigen.

Zusammenfassung

IIFYM richtig verstanden

IIFYM ist ein flexibles System mit klaren Vorgaben, bei dem Kalorien, Makros, Lebensmittelqualität und Verdauung zusammengehören. Wenn Kalorien, Protein, Obst und Gemüse sowie ehrliches Tracking sitzen, wird IIFYM alltagstauglich und effektiv.

Flexibilität ist nur dann stark, wenn die Basis stark bleibt.

Nächste Schritte

Mach aus dem Guide ein System

Bestimme deine Kalorien, verteile deine Makros sinnvoll, plane Proteinquellen und gestalte dein Pre-Workout-Meal bewusst. Beobachte zusätzlich Verdauung, Hunger, Trainingsleistung und Energie – bei ausbleibendem Fortschritt prüfe zuerst Tracking, Wochenenden und Snacks.

IIFYM ist kein Ratespiel. Es ist ein System aus Vorgaben, Umsetzung und ehrlicher Kontrolle.

Hinweis und Quellen

Allgemeine Information, keine medizinische Beratung

Dieser Guide dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung. Bei Erkrankungen, Essstörungen, Schwangerschaft oder Unsicherheiten nutze bitte professionelle Unterstützung und passe Ernährung immer an Person, Ziel und Verträglichkeit an.

Quellen:

- ISSN Position Stand: Protein and Exercise – Jäger et al., 2017
- WHO: Healthy diet / Fruit and vegetable intake / Salt intake
- Academy of Nutrition and Dietetics: Dietary fiber guidance
- EFSA: Dietary Reference Values for water
- American Gut / Microsetta Project: Pflanzenvielfalt und mikrobielle Diversität

NÄCHSTE SCHRITTE

Flexibilität funktioniert am besten, wenn die Basis zu dir passt.

IIFYM richtig umsetzen

Du kennst jetzt die wichtigsten Prinzipien. Im Coaching werden sie auf dein Ziel, deinen Körper, dein Training und deinen Alltag übertragen - ohne unnötige Verbote und ohne ständig neue Ernährungspläne zu beginnen.

COACHING ANSEHEN

Mehr erfahren:

https://bennet-kroeger-coaching.com/