

## Dein Ernährungsplan zum Abnehmen für Frauen (Beispiel ca. 1600 Kcal)

- Gesund & mit Genuss abnehmen

### 1. Tag

Mahlzeit	Essen	Gesamtkalorien
Frühstück	Joghurt mit Beeren und Nüssen: 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal), 125 g Himbeeren (43 Kcal), 5 Walnüsse (143 Kcal), 1 EL Getreideflocken (70 Kcal)	330 Kcal
Snack	1 Apfel (85 Kcal), 10 Mandeln (88 Kcal)	173 Kcal
Mittagessen	Seelachsfilet mit Ofengemüse und Couscous: 1 Zucchini (40 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), ½ Paprikaschote rot (19 Kcal), 150 g Seelachsfilet (150 Kcal), 50 g Couscous gekocht (60 Kcal) 1 Apfelsaftschorle 200 ml (58 Kcal)	345 Kcal
Snack	Grüner Smoothie: 1 Handvoll Babyspinat (15 Kcal), 100 g TK-Beeren (40 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), Wasser	190 Kcal
Abendessen	Buntes Ofengemüse mit Avocadodip: 1 Zucchini (40 Kcal), 2 Karotten (78 Kcal), 1 Rote Bete (42 Kcal), 250 g Kartoffeln gekocht (175 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 100 g Avocado (138 Kcal), Zitronensaft, Salz, Pfeffer (18 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), 150 g Kabeljau (117 Kcal), 50 g Vollkornreis gekocht (175 Kcal)	527 Kcal  → <b>1565 Kcal</b>

## Dein Ernährungsplan zum Abnehmen für Frauen (Beispiel ca. 1600 Kcal)

- Gesund & mit Genuss abnehmen

### 2. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Vollkornbrot mit Eiern im Glas: 2 Eier (160 Kcal), 1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), Frischkäse 5% 30 g (31 Kcal), eine Prise frischer Schnittlauch, Salz, Pfeffer	309 Kcal
Snack	2 Maiswaffeln (46 Kcal), 100 g Avocado (138 Kcal), Salz, Pfeffer	184 Kcal
Mittagessen	Zucchininudeln mit Zitronen-Ricotta-Sauce: 2 Zucchini (80 Kcal), 100 g Ricotta (169 Kcal), 1 Stiel Minze (4 Kcal), etwas Zitronensaft, 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 1 TL geröstete Pinienkerne (67 Kcal), Salz, Pfeffer	374 Kcal
Snack	1 Apfel (85 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal)	209 Kcal
Abendessen	Kabeljau mit Vollkornpenne und Gemüse: 150 g Kabeljau (117 Kcal), 100 g Vollkornpenne (352 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, Zitronensaft	600 Kcal
		→ <b>1676 Kcal</b>

## Dein Ernährungsplan zum Abnehmen für Frauen (Beispiel ca. 1600 Kcal)

- Gesund & mit Genuss abnehmen

### 3. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Himbeer-Mandel-Porridge: 100 g Haferflocken (350 Kcal), 100 ml Mandelmilch (24 Kcal), 100 ml Wasser, 125 g Himbeeren (43 Kcal), 10 Mandeln (88 Kcal)	505 Kcal
Snack	1 Banane (135 Kcal)	135 Kcal
Mittagessen	Hähnchenbrust auf Tomatensalat: 150 g Hähnchenbrustfilet (148 Kcal), 4 Tomaten (72 Kcal), 1 kleine Zwiebel (28 Kcal), 5 g Basilikum (2 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), 1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), Salz, Pfeffer	476 Kcal
Snack	2 Kiwis (86 Kcal), 10 Mandeln (88 Kcal), 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal)	248 Kcal
Abendessen	Couscous-Salat mit Kichererbsen: 100 g Couscous gekocht (120 Kcal), 50 g Kichererbsen (63,5 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 1 TL Senf (8 Kcal), 1 EL Rosinen (31 Kcal), Salz, Pfeffer	318,5 Kcal  → <b>1682,5 Kcal</b>

## Dein Ernährungsplan zum Abnehmen für Frauen (Beispiel ca. 1600 Kcal)

- Gesund & mit Genuss abnehmen

### 4. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Obstsalat mit Sonnenblumenkernen: 1 Apfel (85 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Birne (73 Kcal), etwas Zitronensaft, 10 g Sonnenblumenkerne (59 Kcal)	249 Kcal
Snack	Beerensmoothie: 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), 200 ml Milch 1,5% (96 Kcal)	263 Kcal
Mittagessen	Nudelsalat mit Mozzarella und Basilikum: 100 g Vollkornpenne (352 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 50 g Mozzarella (131 Kcal), 10 g Basilikum (4 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer	577 Kcal
Snack	Knäckebrot mit körnigem Frischkäse: 50 g körniger Frischkäse (52 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 2 Scheiben Vollkornknäckebrot (86 Kcal), Salz, Pfeffer	156 Kcal
Abendessen	Apfel-Karotten-Salat mit Seelachsfilet: 150 g Seelachsfilet (150 Kcal), 2 Karotten (60 Kcal), 1 Apfel (85 Kcal), etwas Zitronensaft, 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer	349 Kcal → <b>1594 Kcal</b>

## Dein Ernährungsplan zum Abnehmen für Frauen (Beispiel ca. 1600 Kcal)

- Gesund & mit Genuss abnehmen

### 5. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Gemüse-Rührei: 2 Eier (160 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, eine Prise frischer Schnittlauch	290 Kcal
Snack	1 Apfel (85 Kcal), 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal)	159 Kcal
Mittagessen	Avocado-Brote: 40 g Rucola (12 Kcal), 2 Scheiben Vollkornbrot (236 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 200 g Avocado (276 Kcal), Zitronensaft, Salz, Pfeffer	578 Kcal
Snack	3 Maiswaffeln (69 Kcal), 1 Birne (73 Kcal)	142 Kcal
Abendessen	Bunter Salat mit Hähnchenbruststreifen: 150 g Hähnchenbrustfilet (148 Kcal), 80 g Rucola (22 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), 2 Scheiben Vollkorntoast (126 Kcal), Salz, Pfeffer	441 Kcal → <b>1610 Kcal</b>

## Dein Ernährungsplan zum Abnehmen für Frauen (Beispiel ca. 1600 Kcal)

- Gesund & mit Genuss abnehmen

### 6. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Smoothiebowl: 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Banane (135 Kcal) 125 g Himbeeren (43 Kcal), 100 g Kokosmilch (175 Kcal)	385 Kcal
Snack	2 Maiswaffeln (46 Kcal), 1 Apfel (85 Kcal)	131 Kcal
Mittagessen	Kartoffelecken mit Gemüse und Quark: 3 Kartoffeln (207 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), ½ Paprikaschote rot (19 Kcal), 1 Karotte (30 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, 10 g Schnittlauch (2 Kcal)	494 Kcal
Snack	1 Banane (135 Kcal)	135 Kcal
Abendessen	Süßkartoffel-Garnelen-Pfanne: 200 g Süßkartoffel (172 Kcal), 100 g Garnelen (71 Kcal), 1 Knoblauchzehe (4 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 100 g Kokosmilch (175 Kcal), Salz, Pfeffer, Zitronensaft	476 Kcal  → <b>1621 Kcal</b>

## Dein Ernährungsplan zum Abnehmen für Frauen (Beispiel ca. 1600 Kcal)

- Gesund & mit Genuss abnehmen

### 7. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Obstquark: 150 g Magerquark (124 Kcal), 1 Apfel (85 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Birne (73 Kcal), etwas Zitronensaft	314 Kcal
Snack	100 g Thunfisch im eigenen Saft (111 Kcal), 100 g körniger Frischkäse (104 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), 1 Scheibe Vollkornknäckebrötchen (43 Kcal), Salz, Pfeffer	282 Kcal
Mittagessen	Gemüsecurry mit Reis: 1 Zucchini (40 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), ½ Paprikaschote rot (19 Kcal), 50 g Vollkornreis gekocht (175 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 100 g Kokosmilch (175 Kcal), Salz, Pfeffer, Curry	481 Kcal
Snack	100 g Erdbeeren (32 Kcal), 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal)	106 Kcal
Abendessen	Feldsalat mit Hähnchen-Paprika-Spießen: 100 g Feldsalat (16 Kcal), 150 g Hähnchenbrustfilet (148 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 1 Paprikaschote gelb (38 Kcal) 1 TL Senf (8 Kcal), Salz, Pfeffer	354 Kcal
		→ <b>1537 Kcal</b>