

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

- Effektiv & langfristig Gewicht verlieren

### 1. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Joghurt mit Obst und Mandelmus: 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal), 1 Apfel (85 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), 1 TL/10 g Mandelmus (64 Kcal), 1 TL/10 g Leinsamen (45 Kcal)	403 Kcal
Snack	1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), Frischkäse 5% 30 g (31 Kcal), 100 g Salatgurke (12 Kcal), 1 Karotte (39 Kcal), Salz, Pfeffer	200 Kcal
Mittagessen	Nudelsalat: 150 g Vollkornpenne (209 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer	318 Kcal
Snack	150 g Joghurt 1,5% (74 Kcal), 80 g Beeren (35 Kcal)	109 Kcal
Abendessen	Hähnchenbrustfilet mit mediterranem Gemüse und Kartoffeln: 150 g Hähnchenbrustfilet (148 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), ½ Aubergine (35 Kcal), 250 g Kartoffeln gekocht (175 Kcal) Salz, Pfeffer	488 Kcal  → <b>1518 Kcal</b>

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

- Effektiv & langfristig Gewicht verlieren

### 2. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Vollkornbrot mit Rührei und Rucola: 2 Eier (160 Kcal), 1 EL/25 g Sonnenblumenkerne (120 Kcal), 40 g Rucola (12 Kcal), 1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), 1 TL Öl (54 Kcal), Salz, Pfeffer	464 Kcal
Snack	1 Apfel (85 Kcal), 10 Mandeln (88 Kcal)	173 Kcal
Mittagessen	Bunter Salat mit Avocado: 80 g Rucola (22 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 100 g Avocado (138 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), Salz, Pfeffer  1 Apfelsaftschorle 200 ml (58 Kcal)	363 Kcal
Snack	Beerensmoothie: 100 g gemischte TK-Beeren (40 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), 200 ml Mandelmilch (48 Kcal)	223 Kcal
Abendessen	Kabeljau mit Ofengemüse und Reis: 1 Zucchini (40 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), 150 g Kabeljau (117 Kcal), 50 g Vollkornreis gekocht (175 Kcal), Salz, Pfeffer	369 Kcal
		→ <b>1592 Kcal</b>

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

- Effektiv & langfristig Gewicht verlieren

### 3. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Joghurt mit Beeren und Walnüssen: 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal), 125 g Himbeeren (43 Kcal), 5 Walnüsse (143 Kcal), 1 EL Getreideflocken (70 Kcal)	330 Kcal
Snack	100 g Weintrauben (68 Kcal), 1 Banane (135 Kcal)	203 Kcal
Mittagessen	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	527 Kcal
Snack	3 Maiswaffeln (69 Kcal), 1 Apfel (85 Kcal)	154 Kcal
Abendessen	Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen: 100 g Feldsalat (16 Kcal), 150 g Hähnchenbrustfilet (148 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen (86 Kcal), 1 TL Senf (8 Kcal), Salz, Pfeffer	402 Kcal
		→ <b>1616 Kcal</b>

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

- Effektiv & langfristig Gewicht verlieren

### 4. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Porridge mit Obst: 100 g Haferflocken (350 Kcal), 100 ml Mandelmilch (24 Kcal), 100 ml Wasser, 1 Apfel (85 Kcal)	459 Kcal
Snack	1 Apfel (92 Kcal), 10 Mandeln (88 Kcal)	180 Kcal
Mittagessen	Körniger Frischkäse mit Gurke und Tomate: 100 g Körniger Frischkäse (104 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), Salz, Pfeffer	318 Kcal
Snack	2 Kiwis (86 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal)	210 Kcal
Abendessen	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          → <b>1512 Kcal</b>

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

- Effektiv & langfristig Gewicht verlieren

### 5. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Avocado-Toasts: 40 g Rucola (12 Kcal), 2 Scheiben Vollkorntoast (126 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 200 g Avocado (276 Kcal), Zitronensaft, Salz, Pfeffer	468 Kcal
Snack	3 Maiswaffeln (69 Kcal), 1 Banane (135 Kcal)	204 Kcal
Mittagessen	Erbsensuppe mit Minze: 100 g Ricotta (169 Kcal), 200 g Erbsen (172 Kcal), 400 ml Gemüsebrühe (8 Kcal), 1 kleine Zwiebel (28 Kcal), 1 Stiel Minze (4 Kcal), 1 TL Öl (54 Kcal), Salz, Pfeffer	435 Kcal
Snack	1 Apfel (85 Kcal), 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal)	159 Kcal
Abendessen	Kichererbsensalat: 100 g Kichererbsen (127 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 1 TL Senf (8 Kcal), 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen (86 Kcal), Salz, Pfeffer	317 Kcal
		→ <b>1583 Kcal</b>

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

- Effektiv & langfristig Gewicht verlieren

### 6. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Bananen-Zimt-Porridge: 100 g Haferflocken (350 Kcal), 100 ml Mandelmilch (24 Kcal), 100 ml Wasser, 1 Banane (135 Kcal), Zimt (2 Kcal)	511 Kcal
Snack	Beerensmoothie: 125 g Himbeeren (43 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), 200 ml Milch 1,5% (96 Kcal)	274 Kcal
Mittagessen	Tomatensalat: 4 Tomaten (72 Kcal), 1 kleine Zwiebel (28 Kcal), 5 g Basilikum (2 Kcal), 1 EL Öl (108 Kcal), 1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), Salz, Pfeffer  1 Apfelsaftschorle 200 ml (58 Kcal)	386 Kcal
Snack	2 Maiswaffeln (46 Kcal), Frischkäse 5% 30 g (31 Kcal)	77 Kcal
Abendessen	Nudelsalat mit Rucola: 150 g Vollkornpenne (209 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 100 g Salatgurke (12 Kcal), 80 g Rucola (24 Kcal), 1 TL Olivenöl (108 Kcal), Salz, Pfeffer	389 Kcal → <b>1637 Kcal</b>

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

- Effektiv & langfristig Gewicht verlieren

### 7. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Eier im Glas mit Toast: 2 Eier (160 Kcal), 2 Scheiben Vollkorntoast (126 Kcal), Frischkäse 5% 30 g (31 Kcal), Salz, Pfeffer	317 Kcal
Snack	150 g Magerquark (124 Kcal), 1 Apfel (92 Kcal), 10 Mandeln (88 Kcal)	304 Kcal
Mittagessen	Bunter Salat mit Kürbiskernen: 80 g Rucola (22 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), 20 g Kürbiskerne (116 Kcal), 2 Scheiben Vollkorntoast (126 Kcal), Salz, Pfeffer	409 Kcal
Snack	Beerensmoothie: 100 g gemischte TK-Beeren (40 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), 200 ml Mandelmilch (48 Kcal)	223 Kcal
Abendessen	Reis mit Gemüse: 1 Zucchini (40 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), ½ Paprikaschote rot (19 Kcal), ½ Aubergine (35 Kcal), 50 g Vollkornreis gekocht (175 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer	341 Kcal
		→ <b>1594 Kcal</b>