

Dein Ernährungsplan zum Fettabbau (Beispiel ca. 1800 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Gezielt & langfristig Fett abbauen

1. Tag

Mahlzeit	Essen	Gesamtkalorien
Frühstück	Gemüse-Rührei: 2 Eier (160 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), Frischkäse 5% 30 g (31 Kcal), Salz, Pfeffer, eine Prise frischer Schnittlauch	439 Kcal
Snack	150 g Magerquark (124 Kcal), 1 Apfel (85 Kcal)	209 Kcal
Mittagessen	Hähnchenbrust auf Tomaten-Avocado-Salat: 4 Tomaten (72 Kcal), 100 g Avocado (138 Kcal), 1 kleine Zwiebel (28 Kcal), 5 g Basilikum (2 Kcal), 1 TL Kokosöl (45 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 150 g Hähnchenbrustfilet (148 Kcal), Salz, Pfeffer	487 Kcal
Snack	Erdbeer-Bananen-Smoothie: 1/2 Banane (67,5 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 150 ml Mandelmilch (36 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	233 Kcal
Abendessen	Seelachs mit roten Linsen: 50 g rote Linsen (158 Kcal), 100 g Lauch (29 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 150 g Seelachsfilet (150 Kcal), 1 TL Kokosöl (45 Kcal), Salz, Pfeffer	418 Kcal → 1786 Kcal

Dein Ernährungsplan zum Fettabbau (Beispiel ca. 1800 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Gezielt & langfristig Fett abbauen

2. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Obstsalat mit Joghurt: 1 Apfel (85 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Birne (73 Kcal), 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal), etwas Zitronensaft, 10 Mandeln (88 Kcal)	352 Kcal
Snack	100 g Avocado (138 Kcal), 1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), 1 hartgekochtes Ei (80 Kcal), Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft	336 Kcal
Mittagessen	Vollkornreis mit Gemüse und Kräuterquark: 1 Zucchini (40 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1/2 Paprikaschote rot (19 Kcal), 1 Karotte (30 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal), 50 g Vollkornreis gekocht (175 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, 10 g Schnittlauch (2 Kcal)	462 Kcal
Snack	Beerensmoothie: 125 g Himbeeren (43 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), 200 ml Milch 1,5% (96 Kcal)	274 Kcal
Abendessen	Rinderfilet mit Paprika-Spießen: 100 g Feldsalat (16 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 100 g Rinderfilet (162 Kcal), 1 Paprikaschote gelb (38 Kcal), 1 kleine Zwiebel (28 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), Salz, Pfeffer	370 Kcal
		→ 1794 Kcal

Dein Ernährungsplan zum Fettabbau (Beispiel ca. 1800 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Gezielt & langfristig Fett abbauen

3. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Apfel-Porridge: 100 g Haferflocken (350 Kcal), 200 ml Milch 1,5% (96 Kcal), 1 Apfel (85 Kcal), 1 Prise Zimt	531 Kcal
Snack	3 Maiswaffeln (69 Kcal), 100 g Körniger Frischkäse (104 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), Salz, Pfeffer	197 Kcal
Mittagessen	Ofengemüse mit Kabeljau und Avocadodip: 1 Zucchini (40 Kcal), 2 Karotten (78 Kcal), 1 Rote Bete (42 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 100 g Avocado (138 Kcal), Zitronensaft, 150 g Kabeljau (117 Kcal), Salz, Pfeffer	469 Kcal
Snack	2 Kiwis (86 Kcal), 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal)	160 Kcal
Abendessen	Hähnchengeschnetzeltes mit Mozzarella und Paprikagemüse: 1 Paprikaschote gelb (38 Kcal), 1 kleine Zwiebel (28 Kcal), 150 g Hähnchenbrustfilet (148 Kcal), 50 g Mozzarella (131 Kcal), 1 TL Kokosöl (45 Kcal), Salz, Pfeffer	390 Kcal → 1747 Kcal

Dein Ernährungsplan zum Fettabbau (Beispiel ca. 1800 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Gezielt & langfristig Fett abbauen

4. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Eier im Glas: 2 Eier (160 Kcal), 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen (86 Kcal), Frischkäse 5% 30 g (31 Kcal), eine Prise frischer Schnittlauch, Salz, Pfeffer	277 Kcal
Snack	100 g Weintrauben (68 Kcal), 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal)	142 Kcal
Mittagessen	Nudelsalat mit Räucherlachs: 100 g Vollkornpenne (352 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 100 g Räucherlachs (193 Kcal), 10 g Basilikum (4 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer	639 Kcal
Snack	1 Banane (135 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal)	259 Kcal
Abendessen	Spargel mit Kartoffeln und Rotbarsch: 3 Kartoffeln (207 Kcal), 250 g Spargel (32,5 Kcal), 150 g Rotbarschfilet (135 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 1 TL geröstete Pinienkerne (67 Kcal), Salz, Pfeffer	495,5 Kcal
		→ 1812,5 Kcal

Dein Ernährungsplan zum Fettabbau (Beispiel ca. 1800 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Gezielt & langfristig Fett abbauen

5. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Quark mit Erdbeeren und Pfirsich: 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Pfirsich (50 Kcal), 150 g Magerquark (124 Kcal), 10 Mandeln (88 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	391,5 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	Spargel-Erdbeer-Salat mit Hähnchenbruststreifen: 250 g grüner Spargel (45 Kcal), 150 g Hähnchenbrustfilet (148 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 20 g Ziegenfrischkäse (50 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 1 TL geröstete Pinienkerne (67 Kcal), Salz, Pfeffer	396 Kcal
Snack	100 g Weintrauben (68 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), 3 Maiswaffeln (69 Kcal)	272 Kcal
Abendessen	Süßkartoffelcremesuppe mit Granatapfelkernen: 200 g Süßkartoffel (172 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 100 g Kokosmilch (175 Kcal), 100 g Granatapfel (78 Kcal), 150 ml Gemüsebrühe (3 Kcal), Salz, Pfeffer	482 Kcal
		→ 1823,5 Kcal

Dein Ernährungsplan zum Fettabbau (Beispiel ca. 1800 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Gezielt & langfristig Fett abbauen

6. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Smoothiebowl: 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Banane (135 Kcal) 100 g Himbeeren (43 Kcal), 100 g Kokosmilch (175 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	482,5 Kcal
Snack	Maiswaffeln mit körnigem Frischkäse: 100 g körniger Frischkäse (104 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 3 Maiswaffeln (69 Kcal), Salz, Pfeffer	269 Kcal
Mittagessen	Zucchininudeln mit Garnelen: 2 Zucchini (80 Kcal), 100 g Ricotta (169 Kcal), 1 TL geröstete Pinienkerne (67 Kcal), 100 g Garnelen (71 Kcal), 1 Knoblauchzehe (4 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, Zitronensaft	445 Kcal
Snack	100 g Erdbeeren (32 Kcal), 150 g Joghurt 1,5 % (74 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	203,5 Kcal
Abendessen	Quinoa-Salat mit Kichererbsen: 100 g Kichererbsen (127 Kcal), 50 g Quinoa (182 Kcal), 200 g Salatgurke (24 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 1 TL Senf (8 Kcal), Salz, Pfeffer	413 Kcal → 1813 Kcal

Dein Ernährungsplan zum Fettabbau (Beispiel ca. 1800 Kcal, Durchschnittswert für Männer)

- Gezielt & langfristig Fett abbauen

7. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel	Gesamtkalorien
Frühstück	Avocado-Brote: 40 g Rucola (12 Kcal), 1 Scheibe Vollkornbrot (118 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), 100 g Avocado (138 Kcal), Zitronensaft, Salz, Pfeffer	322 Kcal
Snack	1 Banane (135 Kcal)	135 Kcal
Mittagessen	Gemüse-Omelette: 3 Eier (240 Kcal), 3 Kartoffeln (207 Kcal), 1 Zucchini (40 Kcal), 2 Tomaten (36 Kcal), 1 TL Olivenöl (54 Kcal), Salz, Pfeffer, eine Prise frischer Schnittlauch	577 Kcal
Snack	Grüner Smoothie: 1 Handvoll Babyspinat (15 Kcal), 100 g Erdbeeren (32 Kcal), 1 Banane (135 Kcal), 150 ml Mandelmilch (36 Kcal), 15 g Mandelmus (97,5 Kcal)	315,5 Kcal
Abendessen	Bunter Salat mit Kabeljau: 80 g Rucola (22 Kcal), 1 Tomate (18 Kcal), 1 EL Olivenöl (108 Kcal), ½ Paprikaschote gelb (19 Kcal), 20 g Kürbiskerne (116 Kcal), 150 g Kabeljau (117 Kcal), Salz, Pfeffer	400 Kcal → 1749,5 Kcal