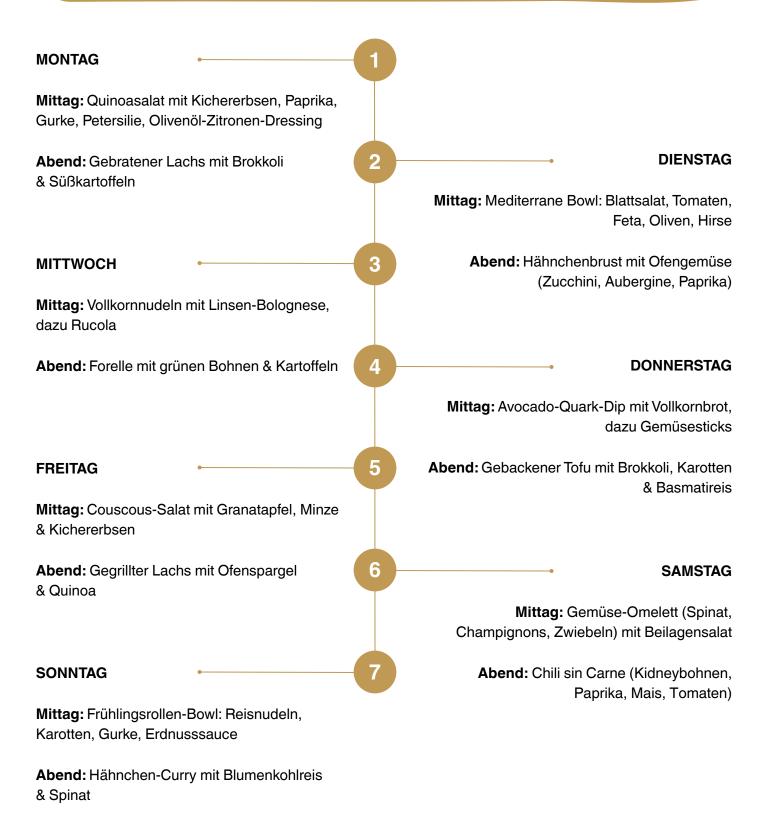
# Dein ausgewogener 7-Tage-Ernährungsplan

Ein durchdachter Ernährungsplan ist der Schlüssel zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Dieser 7-Tage-Plan kombiniert hochwertige Proteine, Kohlenhydrate und gesunde Fette zu köstlichen, nährstoffreichen Mahlzeiten. Jeder Tag bietet dir eine perfekte Balance aus Mittag- und Abendessen, die nicht nur sättigt, sondern auch deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.





# Dein Einkaufszettel für die Woche

Eine gute Vorbereitung ist das A und O für eine erfolgreiche Umsetzung deines Ernährungsplans. Dieser strukturierte Einkaufszettel enthält alle Zutaten, die du für die kommende Woche benötigst, übersichtlich nach Kategorien geordnet und mit praktischen Mengenangaben versehen. Du könntest jede Mahlzeit variieren und z. B. Hähnchen - Fisch - Tofu tauschen. Wasser, ungesüßter Tee und schwarzer Kaffee sind außerhalb der Essensfenster erlaubt.

## Gemüse & Obst

- Brokkoli (2×)
- Süßkartoffeln (2-3)
- Paprika (4-5)
- Gurken (2)
- Zucchini (2)
- Aubergine (1)
- Karotten (5–6)
- Tomaten (frisch, 6-8)
- Tomatenpassata (2 Packungen)
- Rucola/Blattsalat (2 Packungen)
- Spinat frisch/TK (2×)
- Pilze (200g)
- Bohnen grün (200g)
- Spargel (1 Bund)
- Blumenkohl (1 Kopf)
- Granatapfel
- Zitronen (2)

#### **Gesunde Fette**

- Avocado (1–2)
- Mandeln (100 g)
- Walnüsse (100g)
- Leinsamen/Chiasamen (100g)
- Olivenöl kaltgepresst
- Oliven (1 Glas)
- Erdnussmus/Tahin (1 Glas)

## Eiweißquellen

- Lachsfilet (2x)
- Forelle (1×)
- Hähnchenbrust (2×)
- Tofu (1 Block)
- Feta (1 Stück)
- Quark natur (500g)
- Eier (6 Stück)
- Kidneybohnen (1 Dose)
- Kichererbsen (2 Dosen/300g)
- Linsen rot (250g)

# Kohlenhydrate

- Quinoa (250g)
- Couscous (200g)
- Basmatireis (250g)
- Reisnudeln (100g)
- Vollkornnudeln (250g)
- Vollkornbrot (1 Laib)
- Kartoffeln (4–5 Stück)

### Gewürze & Kräuter

- Minze
- Petersilie
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Chili
- Salz
- Pfeffer

