

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.

MONTAG

Mittag: Quinoasalat mit Kichererbsen, Paprika, Gurke, Petersilie, Olivenöl-Zitronen-Dressing

Abend: Gebratener Lachs mit Brokkoli & Süßkartoffeln

MITTWOCH

Mittag: Vollkornnudeln mit Linsen-Bolognese, dazu Rucola

Abend: Forelle mit grünen Bohnen & Kartoffeln

FREITAG

Mittag: Couscous-Salat mit Granatapfel, Minze & Kichererbsen

Abend: Gegrillter Lachs mit Ofenspargel & Quinoa

SONNTAG

Mittag: Frühlingsrollen-Bowl: Reismnudeln, Karotten, Gurke, Erdnusssauce

Abend: Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis & Spinat

1

2

3

4

5

6

7

DIENSTAG

Mittag: Mediterrane Bowl: Blattsalat, Tomaten, Feta, Oliven, Hirse

Abend: Hähnchenbrust mit Ofengemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika)

DONNERSTAG

Mittag: Avocado-Quark-Dip mit Vollkornbrot, dazu Gemüsesticks

Abend: Gebackener Tofu mit Brokkoli, Karotten & Basmatireis

SAMSTAG

Mittag: Gemüse-Omelett (Spinat, Champignons, Zwiebeln) mit Beilagensalat

Abend: Chili sin Carne (Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten)



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 (2x)
- 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 (2x)
- 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 (1x)
- Hähnchenbrust (2x)
- 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

