



ERNÄHRUNGSPLAN

Mit unserem beispielhaften 4-Wochen-Ernährungsplan nehmen Sie täglich rund 1500 bis 2000 Kalorien auf. Auf dieser Grundlage werden Sie während des Trainings optimal mit Energie versorgt und gleichzeitig Kilos verlieren. Nach einer Sporteinheit empfehlen wir eine zusätzliche Kalorienaufnahme von 200 bis 300 Kalorien, z.B. in Form eines Shakes. Der Ernährungsplan kann sich nach 4 Wochen wiederholen oder – mit Hilfe eines Ernährungsexperten – individuell angepasst und verlängert werden. Über den Pfeil hinter den Ernährungsempfehlungen gelangen Sie direkt in ein beispielhaftes Rezept. Übernehmen Sie die Mengenangaben für Fleisch und Kohlenhydratquellen aus dem Plan – nicht aus dem Rezept.

WOCHE 1

TAG 1	
▶ FRÜHSTÜCK	Grüner Smoothie (Zutaten je nach Saison, Bio)
▶ MITTAG	Gefüllte Zucchini oder Paprika z.B. Mediterrane Paprika mit Couscous und Feta
▶ ABENDESSEN	Selbstgemachter Wrap mit Geflügel oder magerem Schinken z.B. Avocado-Wrap

TAG 2	
▶ FRÜHSTÜCK	200 Magerquark mit 100 g Beeren und 1 EL Nüsse, evtl. mit Honig süßen
▶ MITTAG	Garnelen mit Reis und Gemüse z.B. Limetten-Garnelen auf Wildreis
▶ ABENDESSEN	Thunfisch-Salat

TAG 3	
▶ FRÜHSTÜCK	2 Scheiben Vollkornbrot mit Kräuterquark und Putenaufschnitt, dazu: Radieschen
▶ MITTAG	Thunfisch-Wrap
▶ ABENDESSEN	Puten- oder Hähnchenbrust mit Gemüse (150 g Geflügel, Gemüse nach Wahl z.B. Spinat, Paprika, Karotten)

TAG 4	
▶ FRÜHSTÜCK	Rührei (2 Eier) mit 1 Scheibe Vollkornbrot
▶ MITTAG	Gemüse-Lasagne z.B. Veggie-Lasagne mit Spinat oder Mangold
▶ ABENDESSEN	Leichte Gemüse-Cremesuppe z.B. Brokkoli-Cremesuppe

TAG 5

- ▶ FRÜHSTÜCK 3 EL Haferflocken, 200 g Naturjoghurt, 2 Portionen Obst z.B. 1 Banane plus 1 Birne
- ▶ MITTAG Ei-Sandwich (z.B. 1 Vollkorn-Bagutte mit 1 TL Butter oder Frischkäse, Ei, Tomate, Salat, Kresse)
- ▶ ABENDESSEN Lachsfilet mit Gemüse oder Salat, z.B. Lachs auf Feldsalat

TAG 6

- ▶ FRÜHSTÜCK Omelette mit Tomaten
- ▶ MITTAG Geflügel-Curry z.B. Indisches Hähnchen-Curry mit Kichererbsen
- ▶ ABENDESSEN Gemüsepfanne z.B. Ratatouille

TAG 7

- ▶ FRÜHSTÜCK 1 Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Rucola und Tomaten, dazu: 1 Ei
- ▶ MITTAG Fischfilet mit Kartoffeln und Quark oder Salat, z.B. 150 g Fisch (Kabeljau, Rotbarsch o.ä.), 2 mittelgroße Kartoffeln
- ▶ ABENDESSEN Gemüse-Rösti z.B. Zucchini-Karotten-Puffer mit Kräuterquark und/oder kleinem Salat

Mögliche Snacks:

Obst, Gemüse-Sticks, Hüttenkäse, Magerquark, 2-3 Trockenfrüchte, 25 g Nüsse, 1-2 Stück Zartbitterschokolade, Hartkäse (z.B. 1 Babybel), Vollkornreiswaffeln, Kürbiskerne, 1 Glas Buttermilch

WOCHE 2

TAG 1

- ▶ FRÜHSTÜCK 1 Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse und Tomaten (süße Variante: Hüttenkäse und Honig)
- ▶ MITTAG Großer Salat mit Hähnchenbrust und Gemüse nach Wahl z.B. Fett-weg-Salat mit Huhn
- ▶ ABENDESSEN Omelette mit Gemüse z.B. Gemüse-Frittata

TAG 2

- ▶ FRÜHSTÜCK Vollkornmüsli mit Leinsamen und Obst z.B. Bananen-Nuss-Müsli
- ▶ MITTAG Tofu mit Gemüse z.B. Tofu an asiatischem Kürbis-Curry
- ▶ ABENDESSEN Rind oder Geflügel (150 g Fleisch) mit Folien- oder Ofengemüse

WOCHE 2

TAG 3

- ▶ FRÜHSTÜCK 2 - 3 Scheiben Knäckebrot mit Kräuterquark und Putenbrust, dazu Radieschen und Gurke
- ▶ MITTAG Kartoffelsalat (150 g Kartoffeln, roh) mit Radieschen, Feldsalat und Hüttenkäse. Als Dressing einfach einen Schuss Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen
- ▶ ABENDESSEN Hähnchenbrust (150 g) mit Gemüse (Pilze, Bohnen o.ä.) und 1 Süßkartoffel z.B. Ofenhähnchen mit Pilzen

TAG 4

- ▶ FRÜHSTÜCK Buttermilch-Frucht-Shake
z.B. Buttermilch-Bananen-Drink
- ▶ MITTAG Salat mit Bulgur oder Couscous und Gemüse nach Wahl
z.B. Couscous-Mozzarella-Salat
- ▶ ABENDESSEN 150 g Lachs mit Beilagensalat oder Gemüsebeilage (Beilagemenge unbegrenzt) z.B. Lachs mit Spinat

TAG 5

- ▶ FRÜHSTÜCK Haferflockenbrei (Porridge) z.B. Breakfast-Brei
- ▶ MITTAG Vollkornnudeln (70 g Rohgewicht) mit min. 200 g Brokkoli, mit Frischkäse verfeinern
- ▶ ABENDESSEN Salat mit Pute, Hähnchen oder Schinken
z.B. Salat mit Feigen und Schinken

TAG 6

- ▶ FRÜHSTÜCK Pfannkuchen
z.B. Apfel-Pfannkuchen
- ▶ MITTAG Bunter Salat mit Thunfisch (Dose, in eigenem Saft)
- ▶ ABENDESSEN Gemüse- oder Hühnchensuppe bzw. Eintopf,
z.B. Bunter Eintopf mit Hühnchen

TAG 7

- ▶ FRÜHSTÜCK 1 Vollkornbrötchen mit Frischkäse,
1 Handvoll Rucola und Parmaschinken
- ▶ MITTAG Selbstgemachte Pizza mit magerem Fleisch (Kochschinken, Hähnchenbrust) oder als Veggie-Variante z.B. Zucchini-Pizza
- ▶ ABENDESSEN Selbstgemachte Gemüsesuppe z.B. Tomatensuppe

Mögliche Snacks:
Beispiel für After-Workout-Shake: 100 g Magerquark, 200 ml Milch,
Frucht z.B. 1 Banane und 1 Schuss Honig mischen

WOCHE 3

TAG 1

- ▶ FRÜHSTÜCK 2 Scheiben Knäckebrot mit Avocado
z.B. Avocado-Knäckebrot mit Gurkendip
- ▶ MITTAG Vollkornpasta (50 g Rohgewicht) mit Gemüse
nach Wahl z.B. Gemüsepasta
- ▶ ABENDESSEN Gemüse-Omelette z.B. Brokkoli-Omelette mit Käse

TAG 2

- ▶ FRÜHSTÜCK 1 Vollkornbrötchen (z.B. mit Kürbiskernen) belegt mit Tomate
und Käse z.B. Käse-Tomaten-Brötchen
- ▶ MITTAG Bulgur (50 g Rohgewicht) mit Salat und Thunfisch
(Dose, im eigenen Saft) z.B. Thunfisch-Salat mit Taboulé
- ▶ ABENDESSEN Puten- oder Hähnchenbrust mit Gemüse
(150 g Geflügel, Gemüse nach Wahl und Saison
z.B. Spinat, Spargel, Pilze, Paprika, Karotten etc.)

TAG 3

- ▶ FRÜHSTÜCK 3 EL Müsli, 200 g Naturjoghurt, 2 Portionen Obst
z.B. 1 Apfel plus 1 Banane
- ▶ MITTAG Selbstgemachte Wraps mit Thunfisch oder Pute/ Hähnchen
z.B. Thunfisch-Oliven-Wrap
- ▶ ABENDESSEN Salat nach Wahl mit Kicherbsen (100 g)
z.B. Kicherbsen-Salat mit Kresse

TAG 4

- ▶ FRÜHSTÜCK Haferflocken (30 g) mit Beeren
z.B. Haferflocken-Beeren-Müsli
- ▶ MITTAG Hähnchen oder Pute (120 g), Gemüse nach Wahl
(Menge unbegrenzt) plus Reis (50 g Rohgewicht)
z.B. Asiatisches Brokkoli-Huhn
- ▶ ABENDESSEN 1 Scheibe Vollkornbrot mit Räucherlachs
z.B. Lachs-Zwiebel-Brot

TAG 5

- ▶ FRÜHSTÜCK 200 g Magerquark plus 100 g Naturjoghurt mit
1 EL Nüssen, 2 Stücke Obst nach Wahl
(z.B. 1 Banane und 1 Nektarine) 1 Schuss Honig
- ▶ MITTAG 1 Pita-Tasche gefüllt mit Salat
z.B. Gefüllte Pita mit gemischtem Salat
- ▶ ABENDESSEN Herzhafte Pfannkuchen mit Gemüsefüllung
z.B. Spinat-Quark-Pfannkuchen

TAG 6

- ▶ FRÜHSTÜCK Quinoa (50 g) als Porridge mit Obst
z.B. Kokos-Apfel-Porridge
- ▶ MITTAG Salat nach Wahl mit Rindfleischstreifen (120 g)
z.B. Avocado-Rindfleisch-Salat
- ▶ ABENDESSEN Spiegel- oder Rührei (2 Eier) mit Kräutern und Gemüse
(z.B. Paprika, Tomate, Champignons etc.)

TAG 7

- ▶ FRÜHSTÜCK Grüner Smoothie (Zutaten je nach Saison, Bio)
- ▶ MITTAG Gnocchi (2000 g) mit Gemüse
z.B. Gnocchi mit Brokkoli und Tomaten
- ▶ ABENDESSEN Salat mit Gemüse nach Wahl plus Wildreis (100 g)
z.B. Wildreis-Salat

Mögliche Snacks:
Obst, Gemüse-Sticks, Hüttenkäse, Magerquark, 2-3 Trockenfrüchte, 25 g Nüsse,
1-2 Stück Zartbitterschokolade, Hartkäse (z.B. 1 Babybel), Vollkornreiswaffeln,
Kürbiskerne, Glas Buttermilch

WOCHE 4

TAG 1

- ▶ FRÜHSTÜCK 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Scheiben Kochschinken,
2 TL Butter, dazu: Tomate, Gurke oder
Radieschen in Scheiben geschnitten
- ▶ MITTAG Rind (120 g), Gemüse nach Wahl mit Cashewnüssen
und Reis (50 g Rohgewicht)
z.B. Asiatische Rindfleisch-Paprika-Pfanne
- ▶ ABENDESSEN Selbstgemachter Hummus mit
Rohkost-Sticks nach Wahl

TAG 2

- ▶ FRÜHSTÜCK Frucht-Smoothie (250 g Naturjoghurt,
150 g Frucht, 1 TL Leinsamen, 1 TL Honig, 1 EL Mandeln)
z.B. Leinsamen-Brombeer-Smoothie
- ▶ MITTAG Puten- oder Hähnchenbrust mit Gemüse
(150 g Geflügel, Gemüse nach Wahl z.B. Spinat,
Paprika, Karotten)
- ▶ ABENDESSEN Rührei (2 Eier) mit Räucherlachs oder
Putenbrustaufschnitt plus Gemüse nach Wahl
(Champignons, Paprika etc., z.B. Räucherlachs-Rührei)

TAG 3

- ▶ FRÜHSTÜCK 200 g Naturjoghurt, 2 EL Haferflocken,
1 EL Nüsse, 2 Stücke Obst (z.B. 1/2 Mango, 1 Banane)
- ▶ MITTAG Geflügelcurry (120 g Fleisch, Gemüse nach Wahl)
z.B. Gemüse-Puten-Curry
- ▶ ABENDESSEN Großer Salat nach Wahl mit Geflügel,
Thunfisch oder Garnelen

TAG 4

- ▶ FRÜHSTÜCK Rührei (2 Eier) mit Kräutern und 1 Scheibe Vollkornbrot mit Butter, dazu: 1 Stück Obst
- ▶ MITTAG Selbstgemachte Gemüsesuppe (Kartoffel-/Karotten-/Tomaten-/Kürbissuppe) z.B. Süßkartoffelsuppe, dazu 1 Stück Vollkornbaguette
- ▶ ABENDESSEN Rohkost nach Wahl (Möhren, Paprika, Gurke, Radieschen etc.) mit Hüttenkäse als Dip

WOCHE 4

TAG 5

- ▶ FRÜHSTÜCK 2 Scheiben Knäckebrot mit Kochschinken und Ei, z.B. Knäckebrot mit Schinken und Avocado
- ▶ MITTAG Ofenkartoffel mit Sour Cream und Gemüse z.B. Würzige Backkartoffel
- ▶ ABENDESSEN Gemüsepfanne (Gemüse nach Wahl) mit Hähnchen/ Pute (120 g) z.B. Gedünstete Gemüsepfanne

TAG 6

- ▶ FRÜHSTÜCK Obstsalat mit Nüssen (3 Stücke Obst z.B. 1 Banane, 1 Kiwi, 1 Apfel)
- ▶ MITTAG Garnelen (100 g) mit Reis (50 g Rohgewicht) und Gemüse z.B. Garnelen-Mango-Curry
- ▶ ABENDESSEN Selbstgemachtes Chili aus 125 g Hack, z.B. Chili con Carne

TAG 7

- ▶ FRÜHSTÜCK 2 Scheiben Vollkorntoast belegt je mit 1 Spiegelei und Avocado-Scheiben z.B. Avocado und Ei auf Toast
- ▶ MITTAG Fisch oder Meeresfrüchte (150 g) mit Gemüse nach Wahl und Reis (50 g Rohgewicht)
- ▶ ABENDESSEN Gefülltes Gemüse (z.B. Paprika, Tomate, Zucchini) mit Reis oder Hack z.B. Gefüllte Tomaten

Mögliche Snacks

Obst, Gemüse-Sticks, Hüttenkäse, Magerquark, 2-3 Trockenfrüchte, 25 g Nüsse, 1-2 Stück Zartbitterschokolade, Hartkäse (z.B. 1 Babybel), Vollkornreiswaffeln, Kürbiskerne, 1 Glas Buttermilch