

Ernährungsplan mit dem Ziel 10 KG abzunehmen

Ziel	10 KG abnehmen
------	----------------

Der Plan enthält eine generalistische Idee, die leicht variiert werden kann.

Frühstück

Variationsmöglichkeit: Beeren gegen Apfelstücke oder Banane austauschen

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Haferflocken-Bowl	60g Kohlenhydrate 12g Proteine 15g Fett	50g Haferflocken 200ml Mandelmilch 100g gemischte Beeren 1 Esslöffel Chiasamen 10g Mandeln	Ca. 400kcal

Snack

Variationsmöglichkeit: Honig durch Ahornsirup oder frische Früchte ersetzen. Nüsse können nach Wahl verwendet werden, wie z.B. Mandeln oder Haselnüsse.

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Griechischer Joghurt mit Honig	80g Kohlenhydrate 8g Proteine 5g Fett	150g Griechischer Joghurt, (natur, fettarm) 1 Teelöffel Honig 10g Walnüsse, gehackt	Ca. 200kcal

Mittagessen

Variationsmöglichkeit: Ersetze das Hähnchen durch Linsen oder Tofu für eine vegetarische Option. Verwende Couscous oder Bulgur anstelle von Quinoa.

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Quinoa-Salat mit Hähnchen	55g Kohlenhydrate 35g Proteine 20g Fett	100g gekochter Quinoa 100g gegrillte Hähnchenbrust 50g Kirschtomaten, halbiert 50g Gurke, gewürfelt 1 Esslöffel Olivenöl	Ca. 550kcal

		Zitronensaft, Pfeffer nach Geschmack	
--	--	--	--

Snack

Variationsmöglichkeit: Tausche Hummus gegen Guacamole oder Joghurt-Dip. Verwende Sellerie oder Gurken anstelle von Karotten und Paprika.

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Gemüsesticks mit Hummus	20g Kohlenhydrate 5g Proteine 7g Fett	100g Karotten- und Paprikasticks 50g Hummus	Ca. 150 kcal

Abendessen

Variationsmöglichkeit: Ersetze Lachs durch Hähnchen oder Tofu. Verwende Süßkartoffeln oder Kürbis als Gemüsesorten.

<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Makro-Nährstoffe</i>	<i>Zutaten</i>	<i>Kalorien</i>
Lachs mit Ofengemüse	25g Kohlenhydrate 30g Proteine	150g Lachsfilet 200g Ofengemüse (z.B.	Ca. 400 kcal

	20g Fett	Zucchini, Paprika, Brokkoli) 1 Esslöffel Olivenöl Kräuter und Gewürze nach Geschmack	
--	----------	--	--

Gesamt:

Kalorien = ca. 1700

Kohlenhydrate = 185g

Proteine = 92g

Fette = 70g

Anmerkungen:

Dieser Ernährungsplan ist ein Beispiel, das an die individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Ziele angepasst werden sollte. Die angegebenen Nährstoffe und Kalorien sind Richtwerte, die je nach Produkt und Menge variieren können.

Das Ziel, 10kg abzunehmen kann nur erreicht werden, wenn der tägliche Gesamt-Kalorienverbrauch bei mindestens 2.300 Kalorien liegt.