

ERNÄHRUNGSPLAN

"ABNEHMEN"

Beispielhafter Ernährungsplan

Ziel: Abnehmen

Geschlecht: männlich (30 J)

Ernährungsweise: klassisch

Unverträglichkeiten: keine

Mahlzeiten: 3 + 1 Snack

Startgewicht: 90 kg

Wunschgewicht: 80 kg

Größe: 180 cm

Aktivitätslevel: mittel



Ernährungsplan auf dein Ziel,
deinen Kalorienbedarf und
deine Vorlieben
individuell anpassen?

[Individuellen Plan erstellen](#)

FRÜHSTÜCK

Emmentaler - Brot

Proteine	Carbs	Fette
30 g	42 g	33 g

2 Scheiben	Roggenbrot (Vollkorn) (≈ 100 g)
14 g	Butter
2 Scheiben	Emmentaler (Vollfettstufe, >45%) (≈ 70 g)
1	Tomate (≈ 120 g)
1 Prise	Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

1. Brot mit Butter bestreichen.
2. Mit Emmentaler und Tomate belegen.
3. Den Rest der Tomate mit Salz und Pfeffer dazu essen.

MITTAGESSEN

California Wrap

Proteine	Carbs	Fette
46 g	38 g	44 g

1	Tortilla Wrap (≈ 60 g)
½	Avocado (≈ 82,5 g)
125 g	Räucherlachs
30 g	Frischkäse
½	Zwiebel (≈ 25 g)
60 g	Garnelen
1 EL	Chilisaucе (≈ 15 g)

1. Avocado in dünne Spalten schneiden.
2. Tortilla Wrap mit Frischkäse bestreichen.
3. Mit Räucherlachs belegen.
4. Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
5. Mit Garnelen mischen und auf Tortilla Wrap legen.
6. Avocado darauf verteilen.
7. Nach Geschmack mit scharfer oder süßer Chilisaucе beträufeln.
8. Den unteren Tortilla Wrap-Rand nach innen klappen und Tortilla Wrap zusammenklappen.

SNACK

Cashewnuss Snack

Proteine	Carbs	Fette
6 g	12 g	16 g

40 g Cashewnüsse

1. Kann über den Tag verteilt werden und eignet sich gut als Snack für zwischendurch.

ABENDESSEN

Seelachsfilet Salat mit Mango

Proteine	Carbs	Fette
44 g	43 g	28 g

175 g	Seelachsfilets
110 ml	Kokosmilch (Dose)
1	Orange (≈ 150 g)
1½ TL	Honig (≈ 15 ml)
1¼	Limetten (≈ 62,5 g)
½	Mango (≈ 100 g)
2½ TL	Koriander (≈ 5 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Kokosmilch, Honig, Saft der Orange und Limette kurz in einem kleinen Topf erhitzen.
2. Anschließend Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Nun Seelachsfilet in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je nach Dicke etwa 3-5 min braten und anschließend vorsichtig in schmale, kurze Streifen schneiden und würzen.
4. Abschließend Seelachsfilet und Mango mit Kokosmilch mischen.
5. Salat mit Koriander garnieren.

FRÜHSTÜCK

Joghurt - Mandelmus - Magerquark

Proteine	Carbs	Fette
44 g	34 g	30 g

220 g	Magerquark (<10% Fett)
110 g	Joghurt (natur)
1½ TL	Honig (≈ 15 ml)
1	Zitrone (≈ 36 ml)
15 g	Mandelmus
34 g	Mandeln

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer cremigen Masse verrühren.

2. Nach Belieben Zitrone drüber pressen.

MITTAGESSEN

Gemüsepfanne mit Ei

Proteine	Carbs	Fette
44 g	49 g	43 g

290 g	Kaisergemüse (TK)
4	Eier (≈ 232 g)
2	Zwiebeln (≈ 100 g)
31 g	Ingwer
2¼	Rote Chilis (≈ 22,5 g)
1½ EL	Tomatenmark (≈ 27 g)
3 Zehen	Knoblauch (frisch) (≈ 9 g)
2 TL	Gemüsebrühe (≈ 6 g)
4 TL	Sonnenblumenöl (≈ 8 ml)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Kaisergemüse auftauen.
2. Mit gehackten Rote Chili, Zwiebel und Ingwer braten.
3. Jetzt Knoblauch hinzugeben.
4. Mit wenig Wasser aufgießen, fertig garen, aber nicht weich werden lassen.
5. Mit Tomatenmark, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen.
6. Ei darüber geben und verrühren, bis Ei gestockt ist.

SNACK

Joghurt zwischendurch

Proteine	Carbs	Fette
8 g	13 g	14 g

80 g	Joghurt (natur)
½ EL	Honig (≈ 10 ml)
22 g	Mandeln

1. Joghurt mit Honig und gehackten Mandeln vermischen und genießen.

ABENDESSEN

Knackiger Brokkoli Salat

Proteine	Carbs	Fette
31 g	35 g	31 g

½	Brokkoli (≈ 170 g)
95 g	Schafskäse (light)
11	Cocktailtomaten (≈ 253 g)
25 g	Cashewnüsse
2 EL	Olivenöl (≈ 12 ml)
1 EL	Essig (≈ 9 ml)
1 EL	Honig (≈ 20 ml)
4 TL	Senf (≈ 20 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Schafskäse würfeln und mit den Brokkoliröschen in die Salatschüssel geben.
2. Für das Dressing Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Über den Brokkoli gießen und durchmischen.
4. Cocktailtomaten halbieren und zugeben.
5. Cashewnuss darüber geben.

FRÜHSTÜCK

Joghurt - Nuss - Magerquark

Proteine	Carbs	Fette
47 g	35 g	32 g

250 g	Magerquark (<10% Fett)
125 g	Joghurt (natur)
1½ TL	Honig (≈ 15 ml)
45 g	Walnüsse
1 Prise	Zimt

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer cremigen Masse verrühren und genießen.

MITTAGESSEN

Edamer - Knack - Snack

Proteine	Carbs	Fette
35 g	45 g	43 g

4 Scheiben	Knäckebrot (≈ 52 g)
13 g	Butter
3 Scheiben	Edamer (Vollfettstufe, >45%) (≈ 105 g)
2	Tomaten (≈ 240 g)
1 Prise	Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

1. Brot mit Butter bestreichen.
2. Mit Edamer und Tomate belegen.
3. Den Rest der Tomate mit Salz und Pfeffer dazu essen.

SNACK

Radieschen - Cashewnuss Snack

Proteine	Carbs	Fette
7 g	13 g	14 g

8	Radieschen (≈ 120 g)
35 g	Cashewnüsse
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit zerkleinerten Nüssen mischen, würzen und einfach genießen.

ABENDESSEN

Seelachsfilet-Kaisergemüse-Ragout

Proteine	Carbs	Fette
39 g	42 g	30 g

Vorkochgericht: Zutaten haben mehrfache Menge (1 Portion heute, weitere Portion(en) danach)

260 g	Seelachsfilets
200 g	Kaisergemüse (TK)
1 TL	Gemüsebrühe (≈ 3 g)
140 ml	Schlagsahne
2 EL	Dinkelmehl (Vollkorn) (≈ 40 g)
4 TL	Sonnenblumenöl (≈ 8 ml)
13 TL	Petersilie (≈ 26 g)
320 g	Kartoffeln
10 EL	Schnittlauch (≈ 10 g)

1. Kartoffeln wie gewohnt kochen.
2. Kaisergemüse in Gemüsebrühe kochen.
3. Anschließend abgießen und Gemüsebrühe auffangen.
4. Sonnenblumenöl in einen Topf geben.
5. Dinkelmehl hinzufügen, gut verrühren und mit Schlagsahne und Gemüsebrühe aufgießen.
6. Seelachsfilet in Würfel schneiden, in die Soße geben und ziehen lassen, bis es gar ist.
7. Kaisergemüse wieder hinzugeben.
8. Nach belieben würzen.
9. Mit Kartoffeln auf einem Teller anrichten.
10. Weitere Portion(en) in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

FRÜHSTÜCK

Edamer - Stulle

Proteine	Carbs	Fette
25 g	39 g	34 g

2 Scheiben	Roggenbrot (Vollkorn) (≈ 100 g)
14 g	Butter
2 Scheiben	Edamer (Vollfettstufe, >45%) (≈ 70 g)
30 g	Salatgurken

1. Brot mit Butter bestreichen.
2. Mit Edamer und Salatgurke belegen.
3. Den Rest der Salatgurke mit Salz und Pfeffer dazu essen.

MITTAGESSEN

Seelachsfilet-Kaisergemüse-Ragout

Proteine	Carbs	Fette
39 g	42 g	30 g

Gericht wurde vorgekocht

1. Eine Portion des vorgekochten bzw. vorbereiteten Gerichts auf einen Teller oder in eine Schüssel geben und sofern du es warm magst kurz aufwärmen (z.B. in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

SNACK

Radieschen - Cashewnuss Snack

Proteine	Carbs	Fette
7 g	13 g	14 g

8	Radieschen (≈ 120 g)
35 g	Cashewnüsse
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit zerkleinerten Nüssen mischen, würzen und einfach genießen.

ABENDESSEN

Gebackenes Omelette

Proteine	Carbs	Fette
39 g	24 g	39 g

2	Paprikas (rot) (≈ 310 g)
200 g	Blattspinat
4	Eier (≈ 232 g)
4 TL	Olivenöl (≈ 8 ml)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Chilipulver

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Paprika in Würfel, Blattspinat kleinschneiden.
3. Ei mit einer Gabel verquirlen, das Gemüse dazugeben, alles verrühren und würzen.
4. Eine ofenfeste Schüssel einfetten und die Mischung einfüllen.
5. 20-25 min. im Ofen backen.

FRÜHSTÜCK

Belegtes Toastbrot mit Tomate

Proteine	Carbs	Fette
32 g	36 g	35 g

2 Scheiben	Toastbrot (Vollkorn) (≈ 60 g)
2	Tomaten (≈ 240 g)
85 g	Frischkäse
3 Scheiben	Schinken (Scheiben) (≈ 75 g)
65 g	Feldsalat

1. Toastbrot mit Frischkäse bestreichen.
2. Anschließend mit Feldsalat, Schinken und Tomate belegen und servieren.

MITTAGESSEN

Knusper - Müsli

Proteine	Carbs	Fette
62 g	28 g	46 g

30 g	Kokosflocken
23 g	Mandeln
20 g	Walnüsse
½ EL	Honig (≈ 10 ml)
390 g	Magerquark (<10% Fett)

1. Wenn gewünscht die trockenen Zutaten in einer Pfanne braun rösten.
2. Magerquark in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser cremig rühren.
3. Mit Honig süßen.
4. Anschließend die gerösteten Zutaten darüber geben.

SNACK

Edamer - Knäckebrot

Proteine	Carbs	Fette
10 g	10 g	15 g

1 Scheibe	Knäckebrot (≈ 13 g)
5 g	Butter
1 Scheibe	Edamer (Vollfettstufe, >45%) (≈ 35 g)
30 g	Salatgurken

1. Knäckebrot mit Butter bestreichen.
2. Jetzt mit Edamer und Salatgurke belegen.

ABENDESSEN

Putengeschnetzeltes Gemüse Pfanne

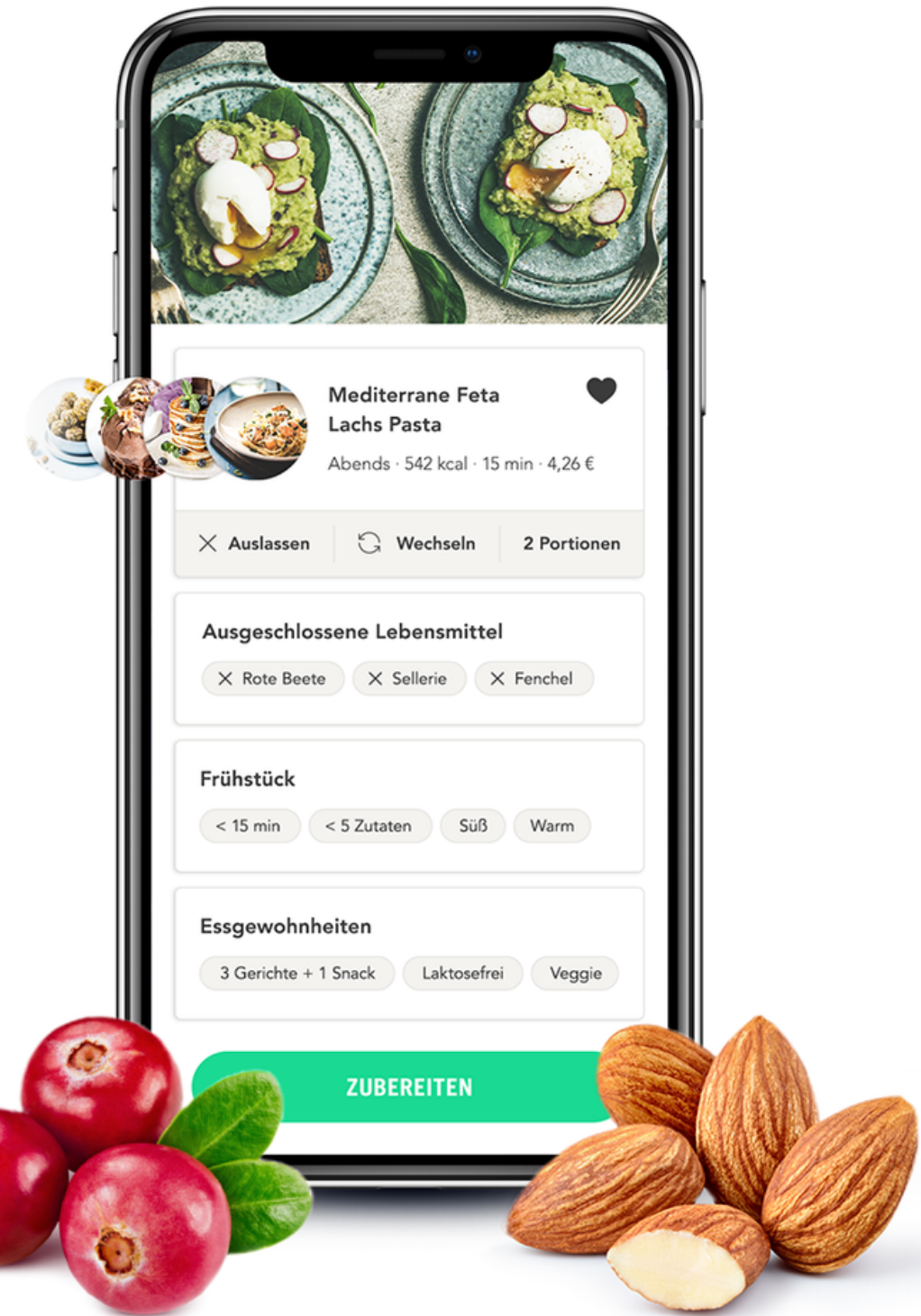
Proteine	Carbs	Fette
37 g	48 g	24 g

120 g	Putengeschnetzeltes
½	Paprika (rot) (≈ 77,5 g)
½	Lauch (Porree) (≈ 75 g)
70 g	Kaisergemüse (TK)
60 ml	Schlagsahne
45 g	Basmati-Reis
1 TL	Sonnenblumenöl (≈ 2 ml)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Currypulver, Paprikapulver (rosenscharf)

1. Kaisergemüse und Basmati-Reis nach Packungsanleitung garen.
2. Währenddessen Paprika und Lauch klein schneiden.
3. Putengeschnetzeltes in Öl anbraten.
4. Sobald es gar ist, das Gemüse hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
5. Schlagsahne hinzufügen und noch kurz köcheln lassen.

ABNEHMEN leicht gemacht

Hol dir deinen
individuellen Plan
aufs Handy.



Men'sHealth