



Männer / 19–59 Jahre / 1,60–1,74 m /

Gewichtsreduktion / vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Abend- oder Mittagessen	über den Tag verteilt
Montag	Birnenmüsli [1 Glas Milch (200 ml), 6 EL Müsli, 1 Birne]	Gebratener Fisch (125 g) mit 3 Ofenkartoffeln (à 80 g) und Tzatziki [½ Becher Joghurt, Gurke, Gewürze] Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Teller Gemüsesuppe (350 g) [200 g Saisongemüse, ½ Dose Kidneybohnen, Gemüsebrühe] 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)	1 Becher Vanillepudding (150 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen
Dienstag	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Kartoffelpüree (~200 g) mit 1 Naturschnitzel (100 g), etwas Soße und Ratatouille [Aubergine, Zucchini, Tomate, Zwiebeln, mindestens 200 g anteilig aus der Dose, geriebener Käse (30 g)]	1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) mit Käse (30 g) Kleiner gemischter Salat [Blattsalat, Tomaten, Paprika] mit Essig-Öl-Dressing	Obstsalat [2 Stück frisches Obst (~300 g), 1 EL ungesalzene Nüsse aus der Dose, 2 EL Haferflocken]
Mittwoch	Pfirsichmüsli [1 Becher Joghurt (150 g), 3 EL Haferflocken, 2 EL Rosinen aus der Dose, 1 Pfirsich]	Gemüserisotto [1 Portion Reis (~200 g, gekocht), 1 kleine Dose Erbsen, 2 Möhren, 30 g geriebener Käse]	Mozzarella-Tomaten [2 Tomaten mit 75 g Mozzarella, 1 EL Olivenöl, Essig], 5 Oliven aus der Dose, 4 Scheiben Weißbrot (à 25 g)	1 Obst 1 Glas Multivitaminensaft
Donnerstag	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 EL Kräuterquark und etwas Rohkost	4 Kartoffeln (à 80 g) mit Spinat und 1 Spiegelei 1 Glas Orangensaft	Thunfischsalat [Blattsalat, Zwiebeln, ½ Dose Thunfisch (75 g); Essig, 1 EL Öl] 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	2 Obst 1 Milchreis (200 g)
Freitag	Obstsalat [2 Stück Obst (~300 g) klein geschnitten, 4 EL Haferflocken]	Nudeln (~ 300 g, gekocht) mit Tomatensoße „Arrabiata“ [½ Dose passierte Tomaten, Pfefferschoten, etwas Öl], Parmesan (30 g) Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit magerer Wurst (25 g) und Käse (30 g) und Rohkost	Ananasjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Ananasstückchen]
Samstag	Gemüse-Rührei [1/2 Paprika, 1/2 Dose Pilze, 1 Ei] 1 Vollkornbrötchen (60 g)	Reis (~200 g, gekocht) mit Chili con Carne [Hackfleisch (80 g), ½ Dose Kidney-Bohnen, ½ Dose passierte Tomaten]	Thunfisch-Sandwich [4 Scheiben Toastbrot, etwas Frischkäse (30 g), Gurkenscheiben, ½ Dose Thunfisch] Rohkost	1 großes Glas (250 ml) Bananenbuttermilch [1 Banane püriert, ½ Becher Buttermilch]
Sonntag	1 Laugenbrezel mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	2 Kartoffelknödel (à 80 g), Schweinebraten (175 g) mit Soße (175 ml) und Rotkohl aus der Dose	Griechischer Salat [Paprika, Gurken, Zwiebel, 5 Oliven aus der Dose, Fetawürfel (60 g)] mit Essig-Öl-Dressing und 1 Vollkornbrötchen (60 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	1 Stück Obstkuchen (100 g) 1 Obst



Männer / 19–59 Jahre / 1,60–1,74 m /

Gewichtsreduktion / vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

DURSTLÖSCHER SIND ZU ERGÄNZEN

Täglich mindestens 1,5 Liter Getränke über den Tag verteilen.

Am besten kalorienfreie Durstlöscher wählen: Mineralwasser, ungesüßter Früchtetee.

Für Saftschorlen die im Plan gesetzten Fruchtsäfte nutzen und möglichst dünn anmischen: 1 Teil Saft mit mindestens 3 Teilen Wasser. 1 Glas (200 ml) Fruchtsaft ergibt also mindestens 800 ml Fruchtsaftschorle.

Wer Wasser pur nicht gerne trinkt, kann es mit etwas frischem Zitronensaft oder Früchtetee mischen. Durch die andere Farbe wird die Lust auf's Trinken gesteigert.

Ungezuckerter Kaffee oder Tee kann ergänzt werden.

ZUM UMGANG MIT DEM PLAN

Die Tagespläne können getauscht werden. Sie dürfen die Mahlzeiten auch teilen, z.B. einen Teil des Frühstücks als Vormittagssnack nehmen.

„Über den Tag verteilt“ heißt, ob als Nachtisch, Snack oder Betthupferl entscheiden Sie.

Obst- und Gemüseportionen bedeuten konkret:

- Gemüsebeilage bei den warmen Mahlzeiten = mindestens 200 g
- Gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 150 g
- Rohkost oder kleiner gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 75 g
- Blattsalat = mindestens 100 g
- Obst = 120–150 g (entspricht ungefähr 1 Banane, 1 Apfel, 2 Kiwis, 5 Aprikosen, 2 Hände voll Kirschen oder dem Inhalt 1 kleinen Dose)

Gerade bei Gemüse darf es immer auch gerne mehr sein.

WAS SIE ZUM THEMA ABNEHMEN NOCH WISSEN SOLLTEN

Der Plan ist auf eine Gewichtsabnahme von 300–500 g pro Woche ausgelegt. Kontrollieren Sie Ihr Gewicht einmal wöchentlich und notieren Sie es mit Datum.

Wenn Sie feststellen, dass Sie mehr als 600 g pro Woche verlieren, sollten Sie mehr essen, z. B. 1 belegte Scheibe Brot oder etwas Müsli mehr oder vergrößern Sie die warme Mahlzeit etwas. Denn wer zu wenig isst, läuft Gefahr, in massive Heißhungerattacken zu geraten – der Killer für jede dauerhafte Ernährungsumstellung.

Wenn Sie weniger als 200 g pro Woche verlieren, überprüfen Sie sich selbst zuerst genau:

- Wiegen Sie Ihre Brotscheiben, zählen Sie die Esslöffel Müsli, die Sie sich in Ihre Schüssel füllen und vergleichen Sie Ihre Reis- und Nudelmengen mit jenen im Plan. Liegen Sie mengenmäßig bei den angegebenen Portionsgrößen?
- Überprüfen Sie Ihre Extras und machen Sie sich nichts vor: Kuchen, Gebäck, kalorienreiche Getränke, Pizza und Currywurst bringen schon in harmlos aussehenden Portiönchen so viel Energie wie Ihr komplettes Frühstück. Nehmen Sie regelmäßig solche Snacks zu sich, gleichen diese das Kaloriendefizit im Plan schnell aus und lassen Ihre Gewichtsabnahme stagnieren. Da helfen auch Einsparversuche bei den Hauptmahlzeiten nur wenig – ganz abgesehen von den Nährstoffen, die Sie dadurch Ihrem Körper vorenthalten.
- Wenn Sie sich ganz sicher sind, dass Sie sich mindestens 14 Tage genau an den Plan gehalten und trotzdem weniger als 200 g abgenommen haben, denken Sie zuerst an mehr körperliche Aktivität. Weniger essen sollten Sie nur mit Hilfe einer professionellen Ernährungsberatung. Denn dann muss die Ernährung genau ausgetüfelt werden, damit Ihr Körper alle Nährstoffe bekommt.

Um Ihr neues Gewicht zu halten, wechseln Sie nach der Gewichtsabnahme am besten auf den entsprechenden Ernährungsplan aus unserer Datenbank. So bekommen Sie einen Überblick, wie Sie Ihre Ernährung in Zukunft gestalten können. Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein weiterer wichtiger Garant dafür, dass Sie Ihr neues Gewicht langfristig halten können. Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt daher mindestens 30–60 Minuten Spazierengehen pro Tag. Fangen Sie damit am besten noch gleich heute an.

1650 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	65	16 %
Kohlenhydrate	210	52 %
Fett	60	31 %
Ballaststoffe	35	

