



Männer / 19–59 Jahre / 1,75–1,88m /

Gewichtsreduktion / vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Abend- oder Mittagessen	über den Tag verteilt
Montag	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	Reis (~200 g, gekocht) mit gebratener Putenbrust (150 g), etwas Soße und Bohnen-Gemüse [1 kleine Dose grüne Bohnen, ½ Dose Pilze, etwas Öl]	2 überbackene Brote [2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), Tomatenmark, Gewürzgerken aus der Dose, Käse (50 g)] Rohkost mit Joghurdip [½ Becher Joghurt (75 g), verschiedene Gewürze]	Pudding (150 g) 2 Obst
Dienstag	Himbeerquark [½ Glas Milch (75 ml), 4 EL Quark (120 g), 1 kleine Dose Himbeeren, 6 EL Müsli]	Nudel-Gemüsepfanne [~300 g gekochte Nudeln, 200 g Gemüse der Saison, etwas frischer Rucola, Olivenöl; 30 g geriebener Käse] Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	Rührei mit Gemüse [1 Ei, 1 Zucchini, 1 Tomate, ½ Dose Pilze] 1 Vollkornbrötchen (60 g)	1 Obst
Mittwoch	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) Schinken (25 g), 2 EL Kräuterquark	Kartoffelpüree (~200 g) mit Gemüse [1 kleine Dose Erbsen, 2 frische Möhren], 2 Frikadellen (à 120 g)	Gemischter Salat [Blattsalat, Paprika, Gurke] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Räucherlachs (75 g) mit 5 Oliven aus der Dose	2 Obst 25 g Studentenfutter aus der Dose
Donnerstag	Birnenmüsli [4 EL Müsli, 1 Glas Milch (200 ml), 1 Birne] und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	2 Teller Tomatensuppe (300 ml) aus passierten Tomaten aus der Dose mit Baguette (100 g) Kleiner Bohnensalat [½ Dose Kidney-Bohnen, ½ Dose Mais (75 g), Zwiebeln] mit Essig-Öl-Dressing	Thunfischsalat [Blattsalat, Zwiebeln, ½ Dose Thunfisch (75 g); Essig, 1 EL Öl] 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	Ananasjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 125 g Ananasstückchen aus der Dose, 3 EL Haferflocken]
Freitag	Erdbeerjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), frische Erdbeeren, 4 EL Haferflocken, 3 EL Rosinen aus der Dose]	3–4 Kartoffeln (~300 g, gekocht) mit Lachsfilet (100 g), Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Gemüseintopf aus der Dose oder selbst gemacht (350 g) [mindestens 200 g frisches Gemüse der Saison, ½ Dose Kidneybohnen] mit 2 Scheiben Brot (à 50 g)	1 Glas Fruchtsaft 1 Obst 1 Stück Trockenkuchen (70 g)
Samstag	1 Brötchen (60 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Spinat-Ricotta-Soße [200 g Spinat, 40 g Ricotta] Paprikasalat mit Essig-Öl-Dressing	Thunfisch-Sandwich [4 Scheiben Toastbrot, etwas Frischkäse, Gurkenscheiben, ½ Dose Thunfisch] Rohkost	2 Obst 1 Milchreis (200 g)
Sonntag	Laugenbrezel mit 3 Stichen Butter oder Margarine (à 4 g), 1 weiches Ei	2 kleine Kartoffelknödel (à 80 g) mit Schweinebraten (100 g), etwas Soße und 1 kleine Dose Rotkohl	Gemischter Salat [Blattsalat, Tomate, Gurke, ½ Dose Mais (75 g)] mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine (à 4 g) und Käse (60 g)	Eisbecher mit heißen Himbeeren [2 Kugeln Eis, frische Himbeeren] 1 Obst



Männer / 19–59 Jahre / 1,75–1,88 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.

1850 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	80	18 %
Kohlenhydrate	240	52 %
Fett	60	29 %
Ballaststoffe	35	

