



Frauen / 19–59 Jahre / 1,70–1,82 m /

Gewichtsreduktion / vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Abend- oder Mittagessen	über den Tag verteilt
Montag	2 Scheiben Vollkornbrot ( 50 g) mit 1 Scheibe Schinken (20 g) und 1 Scheibe Käse (20 g)	Nudeln (~200 g, gekocht) mit Tomatensoße „Arrabiata“ [1/2 Dose passierte Tomaten, Pfefferschoten, etwas Öl] Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Mindestens 150 g Rohkost mit Käsewürfeln (40 g), Joghurtdip [1/2 Becher Joghurt, Gewürze] und 2 Scheiben Vollkornbrot ( 50 g)	Milchreis (200 g) mit 1 kleinen Dose Ananas (125 g) 1 Obst
Dienstag	Bananenmsli [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Banane, 3 EL Msli]	Putenrisotto [80 g Putenbrust, 80 g Reis, roh (= 200 g, gekocht), 1 kleine Dose Erbsen und Mhren, etwas Öl]	1 Tomaten-Mozzarella-Baguette [1 Baguette (100 g) mit Tomaten- und Mozzarella-scheiben belegt (1–2 Tomaten + 50 g Mozzarella)]	Erdbeerbuttermilch [1/2 Becher Buttermilch (125 ml), 1 kleine Dose Erdbeeren] 1 Glas Multivitaminensaft
Mittwoch	2 Scheiben Vollkornbrot ( 50 g) mit Schinken (40 g) und etwas Rohkost	4 Kartoffeln ( 80 g) mit Spinat und 1 Spiegelei 1 Glas Orangensaft	Thunfisch-Salat [frische Tomate, Gurke, Paprika, 1/2 Dose Thunfisch (75 g)] mit Essig-Öl-Dressing und 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)	Eisbecher mit Fruchten [2 Kugeln Eis, 150 g geschnittenes Obst] 1 Obst
Donnerstag	Quarkmsli [5 EL Quark (150 g), Buttermilch (125 ml), 2 EL Msli, 1 Pfirsich]	Reis (~200 g, gekocht) mit Chili con Carne [Hackfleisch (80 g), 1/2 Dose Kidney-Bohnen, 1/2 Dose passierte Tomaten, 1 frische Paprika] und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	2 Scheiben Vollkornbrot ( 50 g) mit 2 Scheiben Schnittkäse (40 g), Rohkost	1 Becher Grießbrei (200 g) mit einigen Himbeeren aus der Dose
Freitag	2 Scheiben Vollkornbrot ( 50 g) mit 2 Stchen Margarine oder Butter ( 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Gebratenes Fischfilet (125 g) mit 3 Ofenkartoffeln ( 80 g) und Tzatziki [1/2 Becher Joghurt (75 g), Gurke, Gewürze]	2 berbackene Brote [2 Scheiben Vollkornbrot ( 50 g), Tomatenmark, Gewürzgurken aus der Dose, Käse (40 g)] mit 1 kleinen Bohnensalat [1/2 Dose Kidney-Bohnen, 1/2 Dose Mais (75 g), Zwiebeln] mit Essig-Öl-Dressing	1 Stück Trockenkuchen (50 g) 1 Obst
Samstag	Obstsalat [verschiedenes frisches Obst (insgesamt ~200 g), 2 EL Nsse, 2 EL Haferflocken]	Tomatensuppe aus passierten Tomaten aus der Dose (350 ml) mit 2 Scheiben Brot ( 50 g)	Reissalat [Reis (~100 g gekocht), 1/2 Dose Mais, 1/2 Dose Thunfisch, 1–2 Tomaten] mit Essig-Öl-Dressing	2 Bananenbrote [2 Scheiben Vollkornbrot ( 50 g), 2 EL Quark, 1 Banane]
Sonntag	1 Laugengebäck (~60 g) mit 2 Stchen Margarine oder Butter ( 4 g) und 1 weichen Ei	Kartoffelpüree (~200 g) mit 1 Naturschnitzel (100 g), etwas Soße und Paprikagemuse	Karottensalat aus der Dose und 2 Scheiben Vollkornbrot ( 50 g) mit Käse (40 g)	2 Kiwis 1 Stück Obstkuchen (100 g)



Frauen / 19–59 Jahre / 1,70–1,82 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 Frchteteer.

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 Frchteteer 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.

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

Obst- und Gemseportionen 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 Msli 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 Msli, die Sie sich in Ihre Schüssel fllen 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 Portinchen 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 ausgetfelt 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.

1500 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	65	17 %
Kohlenhydrate	200	54 %
Fett	50	29 %
Ballaststoffe	30	

