

ERNÄHRUNGSPLAN • ABNEHMEN

Moderat abnehmen, ohne zu hungern – proteinreich und alltagstauglich.

ZIEL: FETT VERLIEREN

RICHTWERT: CA. 1.800 KCAL

PROTEIN: CA. 135–150 G

PRINZIP: MODERATES DEFIZIT

Prinzip: Ein moderates Kaloriendefizit von etwa 300–500 kcal unter deinem Erhaltungsbedarf. Viel Protein und Gemüse halten dich satt, schützen die Muskulatur und machen das Defizit angenehm. Kein Verzicht auf ganze Lebensmittelgruppen, kein Detox.

BEISPIEL-TAGESPLAN

MAHLZEIT	BEISPIEL (MENGE CA.)	KCAL CA.	PROTEIN
Frühstück	250 g Magerquark + 150 g Beeren + 40 g Haferflocken + 1 EL Leinsamen	420	38 g
Mittag	150 g Hähnchenbrust + 60 g Reis (roh) + 300 g Gemüsepfanne + 1 TL Öl	520	45 g
Snack	150 g Skyr + 1 Apfel + 15 g Mandeln	300	20 g
Abend	120 g Lachs (o. 150 g Tofu) + großer Salat + 200 g Kartoffeln + 1 EL Dressing	520	32 g
Summe (Richtwert)		ca. 1.760	ca. 135 g

AUSTAUSCH & SNACKS

Hähnchen ↔ Pute, Tofu, Harzer oder mageres Rind. Reis ↔ Kartoffeln, Vollkornnudeln, Quinoa. Beeren ↔ jedes saisonale Obst. Wichtig ist die Gesamtmenge, nicht das einzelne Lebensmittel – tausche gleichwertig.

SO PASST DU DEN PLAN AN

Startwert ist dein Erhaltungsbedarf (grob: Körpergewicht in kg × 30–33 kcal), davon 300–500 kcal abziehen. Wiege dich 1×/Woche morgens; verlierst du über 2–3 Wochen im Schnitt ~0,3–0,7 kg/Woche, passt es. Stagniert es länger, Portionen leicht reduzieren oder Bewegung erhöhen. Ziel-Protein: 1,6–2,2 g pro kg Körpergewicht.