

ERNÄHRUNGSPLAN • GEWICHT HALTEN

Ausgewogen durch den Alltag: die 80/20-Basis für dauerhaft gute Energie.

ZIEL: GEWICHT & FORM HALTEN

RICHTWERT: CA. 2.200 KCAL

PROTEIN: CA. 120–140 G

PRINZIP: ERHALTUNGSBEDARF

Prinzip: Essen auf Höhe deines Erhaltungsbedarfs, überwiegend unverarbeitet, mit genug Protein und Gemüse. Das 80/20-Prinzip: rund 80 % nährstoffreiche Basis, 20 % bewusster Genuss – so bleibt es dauerhaft durchhaltbar.

BEISPIEL-TAGESPLAN

MAHLZEIT	BEISPIEL (MENGE CA.)	KCAL CA.	PROTEIN
Frühstück	2 Scheiben Vollkornbrot + 2 Eier + Frischkäse + Gemüse	480	28 g
Mittag	Bowl: 70 g Quinoa (roh) + 150 g Hähnchen/Kichererbsen + viel Gemüse + 1 EL Tahin	620	38 g
Snack	1 Portion Obst + 150 g Joghurt + 15 g Nüsse	300	14 g
Abend	150 g Fisch/Tofu + 250 g Kartoffeln + Salat + 1 EL Öl	560	35 g
Genuss-Puffer	frei wählbar (z. B. Stück Schokolade, Glas Wein)	250	5 g
Summe (Richtwert)		ca. 2.210	ca. 120 g

AUSTAUSCH & SNACKS

Quinoa ↔ Reis, Bulgur, Nudeln. Fisch ↔ Geflügel, Tofu, Eier, Hülsenfrüchte. Der Genuss-Puffer ist eingeplant – so brauchst du kein schlechtes Gewissen und bleibst langfristig dabei.

SO PASST DU DEN PLAN AN

Dein Erhaltungsbedarf liegt grob bei Körpergewicht in kg × 30–33 kcal, plus dem, was Training verbraucht. Bleibt das Gewicht über 2–3 Wochen stabil, passt der Wert. Willst du zu- oder abnehmen, nutze die entsprechenden Pläne. Protein-Richtwert: 1,6–2,2 g pro kg.