



Frauen / 19–59 Jahre / 1,55–1,69 m /

Gewichtsreduktion / vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

| | Frühstück | Mittag- oder Abendessen | Abend- oder Mittagessen | über den Tag verteilt |
|-------------------|--|---|--|--|
| Montag | 1 Vollkornbrötchen (60 g) mit Wurst (20 g), Käse (20 g) und etwas Rohkost | 3 Ofenkartoffeln mit Ratatouille [Aubergine, Zucchini, Tomate, Zwiebeln, mindestens 300 g aus der Dose, geriebener Käse (30 g)] | 1 Rührei mit ½ Dose Pilzen und 1 Scheibe Brot (50 g) Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing | Ananas-Joghurt [Joghurt (150 g), 150 g Ananasstücken aus der Dose] 1 Obst |
| Dienstag | Obstsalat [½ Apfel, ½ Orange, 1 Stück Mango (60 g), 2 EL Haferflocken, Saft einer Zitrone] | Spaghetti Napoli [Nudeln (~200 g, gekocht), Tomatensoße aus Tomaten aus der Dose, 1 EL Olivenöl, etwas Parmesan (30 g)] Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing | Gemischter Salat [Paprika, Gurken, Radieschen] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit magerem Schinken (40 g) | Frischer Smoothie [½ Apfel, ½ Orange püriert ins Glas geben und mit Fruchtsaft aufgießen] |
| Mittwoch | Birnenjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Birne püriert oder klein geschnitten, 1 EL ungesalzene Nüsse (20 g) aus der Dose] | Kartoffelpüree (~200 g), kleines Naturschnitzel (100 g), etwas Soße und buntes Gemüse mit Pilzen [Gemüse aus der Dose, ½ Dose Pilze, etwas Öl] Kleiner Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing | Karottensalat aus der Dose und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) | 1 Stück Trockenkuchen (50 g) 1 Glas Multivitaminensaft |
| Donnerstag | 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig | Reis (~200 g, gekocht) mit Lachs (100 g) und Bohnen-Zucchini-Gemüse [1 kleine Dose grüne Bohnen, 1 Zucchini] | 1 Tomaten-Mozzarella-Baguette [1 Baguette (100 g) mit Tomaten- und Mozzarella-scheiben belegt (1–2 Tomaten + 50 g Mozzarella)] | Erdbeerbuttermilch [½ Becher Buttermilch (125 ml), 1 kleine Dose Erdbeeren] 1 Obst |
| Freitag | Himbeerjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Himbeeren, 2 EL Müsli] | 3 Kartoffeln (à 80 g) mit Spinat und 1 Spiegelei 1 Glas Orangensaft | Thunfisch-Salat [Blattsalat, Paprika, Gurke, Thunfisch aus der Dose (50 g), Essig-Öl-Dressing] mit 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) | 2 Bananenbrote [2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), 2 EL Quark, 1 Banane] |
| Samstag | 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 EL Kräuterquark und etwas Rohkost | Reis (~200 g, gekocht) und 1 große Portion Gemüse aus dem Wok (300 g) [Bambussprossen, Shiitake-Pilze und Kokosmilch aus der Dose, frische Frühlingszwiebeln, frische Paprika, etwas frischer Ingwer] mit gebratenen Putenbruststreifen (100 g) | Griechischer Salat [frische Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Oliven aus der Dose, 60 g Fetawürfel] mit Essig-Öl-Dressing und 1 Vollkornbrötchen (60 g) | Buttermilchgelee [½ Becher Buttermilch, Gelatine, etwas Zitronensaft, etwas Zucker] mit Mangokompott [restliche Mango von Dienstag pürieren] 1 Multivitaminensaft |
| Sonntag | 1 Laugengebäck (~60 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 1 weichen Ei | 2 kleine Kartoffelknödel (à 80 g) mit Rinderbraten (125 g), etwas Preiselbeeren, etwas Soße und Grünkohl aus der Dose | Paprikasalat mit 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), Käse (40 g) und Gewürzgurken aus der Dose | Apfeljoghurt [1 Apfel, 1 Becher Joghurt (150 g), 1 EL Kokosflocken] |



Frauen / 19–59 Jahre / 1,55–1,69 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 Frühstück 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.

| 1350 kcal | Menge (g) | Anteil (E %) |
|----------------------|-----------|--------------|
| Protein | 60 | 17 % |
| Kohlenhydrate | 170 | 50 % |
| Fett | 50 | 32 % |
| Ballaststoffe | 30 | |

