

ERNÄHRUNG

Tipps[★]



- ✓ leicht verstehen
- ✓ individuell anpassen
- ✓ einfach umsetzen

Badr Rahhouti
und Felix Gerig

DIE BAUSTEINE DEINER ERNÄHRUNG

Proteine

- Fleisch/Geflügel
- Fisch
- Eier
- Quark/Skyr
- Käse
- Tofu
- Nüsse



Kohlenhydrate

- Brot
- Nudeln
- Reis
- Obst



Fette

- Olivenöl
- Rapsöl
- Avocado
- Nüsse
- Fisch



Weitere Infos

Fette, Proteine und Kohlenhydrate sind die wichtigsten Hauptnährstoffe (Makronährstoffe), die dein Körper täglich benötigt. Sie sind lebensnotwendig. Kohlenhydrate und Fette liefern Energie, während Proteine als Baustoffe für den Körper dienen.

5 GESUNDE LEBENSGEWOHNHEITEN



**gesunde
Ernährung**



**regelmäßige
Bewegung**



**genug Wasser
trinken**



7-9 Std. Schlaf



**durch Struktur
Stress senken**

**Diese Aspekte bilden die
Grundlage für eine erfolgreiche
und gesunde Ernährung,
da sie wichtige körperliche
Funktionen unterstützt, wie die
Regeneration,
Leistungsfähigkeit sowie das
Wohlbefinden.**

DEIN DIGITALER ERNÄHRUNGS-CHECK

Yazio

- Kostenlose Basisversion
- Digitaler Kalorienzähler und Rechner
- Verfügbar als APP
- Motivationsgeber für eigene Ziele



Weight Watchers

- Kostenpflichtig
- Programm zum Abnehmen
- Verfügbar als APP
- Unterstützung von der online-Community



ESN

- Kalorienrechner
- Onlineshop
- Kostenlos verfügbar



Rockanutrition

- Kalorienrechner
- Definiert Makronährstoffe
- Kostenlos verfügbar



Ernährungsplan - 2500 Kalorien

	Montag	Dienstag	Mittwoch
 MORGENS	2 Scheiben Vollkornbrot, 3 gekochte Eier & Tomaten • ≈ 450 kcal • P ≈ 27g • Kh ≈ 43g • F ≈ 18g	200g Skyr, 80g Haferflocken, 150ml Milch & 50 Beeren • ≈ 500 kcal • P ≈ 34g • Kh ≈ 68g • F ≈ 7g	200g Skyr, 80g Haferflocken, 150ml Milch & 50 Beeren • ≈ 500 kcal • P ≈ 34g • Kh ≈ 68g • F ≈ 7g
 MITTAGS	200g Hähnchen, 300g Reis & 150g Brokkoli • ≈ 530 kcal • P ≈ 56g • Kh ≈ 59g • F ≈ 3g	200g Lachsfilet, 250g Reis & 150g Gemüse • ≈ 660 kcal • P ≈ 46g • Kh ≈ 54g • F ≈ 22g	200g Vollkornpasta + 60g Pesto & 100g Kirschtomaten • ≈ 1010 kcal • P ≈ 31g • Kh ≈ 128g • F ≈ 31g
 ABENDS	1 Dose Thunfisch, 100g Mais & 150g Eisbergsalat • ≈ 300 kcal • P ≈ 38g • Kh ≈ 20g • F ≈ 2g	2 Wraps mit 200g Rinderhackfleisch, Salat & Tomaten • ≈ 640 kcal • P ≈ 49g • Kh ≈ 50g • F ≈ 22g	200g gebratener Tofu & 150g Salat • ≈ 270 kcal • P ≈ 26g • Kh ≈ 5g • F ≈ 16g
 SNACKS	200ml Milch, 250g Magerquark, 80g Haferflocken & 1 Banane • ≈ 630 kcal • P ≈ 46g • Kh ≈ 88g • F ≈ 8g	1 Scoop Isoclear & Wasser • ≈ 100 kcal • P ≈ 25g • Kh ≈ 0g • F ≈ 0g	1 Becher Magerquark (500g) & etwas Wasser • ≈ 340 kcal • P ≈ 60g • Kh ≈ 20g • F ≈ 1g
TAGESGESAMT	Kalorien: ≈ 1910 kcal Proteine: ≈ 167g Kohlenhydrate: ≈ 210g Fette: ≈ 31g	Kalorien: ≈ 1900 kcal Proteine: ≈ 154g Kohlenhydrate: ≈ 172g Fette: ≈ 51g	Kalorien: ≈ 2120 kcal Proteine: ≈ 151g Kohlenhydrate: ≈ 221g Fette: ≈ 55g

Wichtige Infos

Die angegebenen Mahlzeiten liefern ca. 1900–2000 kcal. Zusätzliche Kalorien aus Getränken, Speiseölen oder Dressings sind hierbei nicht berücksichtigt und können den Tagesbedarf ergänzen.

Ernährungsplan - 2500 Kalorien

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4 Eier (Rührei) & 2 Scheiben Vollkornbrot	200g Magerquark, 30g Whey-Protein, 50g Haferflocken & 200ml Milch	2 Scheiben Vollkornbrot, 3 gekochte Eier & Tomaten	2 Körnerbrötchen, 100g Hüttenkäse & Gurke
≈ 535 kcal P ≈ 33g Kh ≈ 42g F ≈ 24g	≈ 580 kcal P ≈ 62g Kh ≈ 49g F ≈ 9g	≈ 450 kcal P ≈ 27g Kh ≈ 43g F ≈ 18g	≈ 450 kcal P ≈ 23g Kh ≈ 51g F ≈ 6g
250g Rindfleisch & 300g Kartoffeln	1 Dose Thunfisch, 100g Mais & 150g Eisbergsalat	2 Wraps mit 200g Rinderhackfleisch, Salat & Tomaten	200g Lachsfilet, 250g Reis & 150g Gemüse
≈ 515 kcal P ≈ 59g Kh ≈ 45g F ≈ 8g	≈ 300 kcal P ≈ 38g Kh ≈ 20g F ≈ 2g	≈ 640 kcal P ≈ 49g Kh ≈ 50g F ≈ 22g	≈ 660 kcal P ≈ 46g Kh ≈ 54g F ≈ 22g
200g Fischfilet & 200g gemischtes Ofengemüse	2 Körnerbrötchen, 50g Gurken & 100g Putenbrust	200g Hähnchen, 300g Reis & 150g Brokkoli	High Protein Pizza „Linsencurry“
≈ 270 kcal P ≈ 38g Kh ≈ 15g F ≈ 2g	≈ 425 kcal P ≈ 33g Kh ≈ 51g F ≈ 5g	≈ 530 kcal P ≈ 56g Kh ≈ 59g F ≈ 3g	≈ 653 kcal P ≈ 53,5g Kh ≈ 45,5g F ≈ 23,6g
200ml Milch, 250g Magerquark, 80g Haferflocken & 1 Banane	1 Protein Pudding, paar Reiswaffeln & etwas Honig	250g Magerquark & 2 Bananen	Cheating Snack < 300 kcal
≈ 630 kcal P ≈ 46g Kh ≈ 88g F ≈ 8g	≈ 510 kcal P ≈ 24g Kh ≈ 90g F ≈ 4g	≈ 410 kcal P ≈ 33g Kh ≈ 60g F ≈ 1g	
Kalorien: ≈ 1950 kcal Proteine: ≈ 176g Kohlenhydrate: ≈ 190g Fette: ≈ 42g	Kalorien: ≈ 1815 kcal Proteine: ≈ 157g Kohlenhydrate: ≈ 210g Fette: ≈ 20g	Kalorien: ≈ 2030 kcal Proteine: ≈ 165g Kohlenhydrate: ≈ 212g Fette: ≈ 44g	Kalorien: ≈ 2063 kcal Proteine: ≈ 122g - 140g Kohlenhydrate: ≈ 150g - 170g Fette: ≈ 51g - 55g

Zielgruppe

Der Ernährungsplan wurde beispielhaft für einen durchschnittlichen erwachsenen Mann erstellt, der regelmäßig aktiv ist und sein Gewicht reduzieren möchte.