



## 5-Tage-Essensplan zum Abnehmen (1.600 kcal/Tag)

### Wochenplan

#### Tag 1

- Frühstück: Haferflocken mit Beeren und Joghurt – 350 kcal
- Mittagessen: Linsensalat mit Feta und Gemüse – 500 kcal
- Abendessen: Zucchini-Nudeln mit Tomatensoße und Parmesan – 750 kcal

#### Tag 2

- Frühstück: Vollkornbrot mit Avocado und Ei – 350 kcal
- Mittagessen: Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Paprika – 500 kcal
- Abendessen: Hähnchenbrust mit Ofengemüse – 750 kcal

#### Tag 3

- Frühstück: Grüner Smoothie mit Banane, Spinat, Mandelmilch – 300 kcal
- Mittagessen: Gemüsecurry mit Reis – 550 kcal
- Abendessen: Salat mit Thunfisch, Ei und Kartoffeln – 750 kcal

#### Tag 4

- Frühstück: Joghurt mit Apfel, Nüssen und Zimt – 350 kcal
- Mittagessen: Wrap mit Hähnchen, Salat und Avocado – 500 kcal
- Abendessen: Gebratener Tofu mit Brokkoli und Vollkornreis – 750 kcal

#### Tag 5

- Frühstück: Overnight Oats mit Beeren – 350 kcal
- Mittagessen: Süßkartoffel-Linsen-Eintopf – 500 kcal
- Abendessen: Lachsfilet mit Spinat und Quinoa – 750 kcal

## **Rezepte**

### **Haferflocken mit Beeren und Joghurt**

- 50g Haferflocken mit 150g Naturjoghurt vermengen
- Eine Handvoll Beeren hinzufügen
- Optional: 1 TL Honig

### **Linsensalat mit Feta und Gemüse**

- 150g gekochte Linsen mit Paprika, Gurke und Tomaten mischen
- 50g Feta darüber bröseln
- Mit Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer abschmecken

### **Zucchini-Nudeln mit Tomatensoße**

- 2 Zucchini spiralisieren und kurz anbraten
- Mit passierten Tomaten, Knoblauch und Kräutern einkochen
- 10g geriebenen Parmesan drübergeben

### **Vollkornbrot mit Avocado und Ei**

- 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1/2 Avocado bestreichen
- 1 gekochtes Ei in Scheiben darauf legen
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen

### **Quinoa-Bowl mit Kichererbsen**

- Quinoa kochen, mit Kichererbsen, Paprika und Gurke mischen
- Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken

### **Hähnchenbrust mit Ofengemüse**

- Hähnchenbrust würzen und braten
- Gemüse (Zucchini, Paprika, Möhren) im Ofen rösten
- Mit Kräutern bestreuen

### **Grüner Smoothie**

- 1 Banane, 1 Handvoll Spinat, 200 ml Mandelmilch mixen

### **Gemüsecurry mit Reis**

- Gemüse (z.B. Zucchini, Karotten, Erbsen) mit Kokosmilch und Currypaste köcheln
- Mit 50g gekochtem Reis servieren

### **Salat mit Thunfisch, Ei und Kartoffeln**

- Blattsalat mit gekochten Kartoffelscheiben, 1 Ei und Thunfisch mischen
- Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer würzen

### **Joghurt mit Apfel und Nüssen**

- Naturjoghurt mit geriebenem Apfel und 1 EL Nüssen verrühren
- Mit Zimt bestreuen

### **Wrap mit Hähnchen, Salat und Avocado**

- Wrap mit Hähnchenstreifen, Avocado und Salat füllen
- Mit Joghurtsauce beträufeln und einrollen

### **Tofu mit Brokkoli und Reis**

- Tofu anbraten, Brokkoli dünsten
- Mit Sojasauce würzen, mit gekochtem Reis servieren

### **Overnight Oats**

- Haferflocken mit Joghurt und Beeren mischen
- Über Nacht in den Kühlschrank stellen

### **Süßkartoffel-Linsen-Eintopf**

- Süßkartoffel, Linsen, Möhren in Brühe köcheln
- Mit Gewürzen abschmecken

### **Lachsfilet mit Spinat und Quinoa**

- Lachs braten, Spinat dünsten
- Quinoa kochen, alles zusammen servieren

## **Einkaufsliste für 5 Tage**

### **Gemüse & Obst**

Zucchini, Paprika, Gurke, Tomaten, Avocados, Karotten, Brokkoli, Spinat, Apfel, Banane, Süßkartoffel, Zitrone

### **Getreide & Hülsenfrüchte**

Haferflocken, Quinoa, Reis, Vollkornbrot, Wraps, Linsen, Kichererbsen

### **Milchprodukte & Eier**

Naturjoghurt, Feta, Parmesan, Eier

### **Fleisch & Fisch & Tofu**

Hähnchenbrust, Thunfisch (Dose), Lachsfilet, Tofu

### **Sonstiges**

Honig, Mandelmilch, Currypaste, Kokosmilch, Olivenöl, Nüsse, Sojasauce