



5-Tage-Abnehmplan – 1.600 kcal/Tag | Mealprep geeignet

5-Tage-Essensplan mit Kalorienangaben

Tag 1

- Frühstück: Overnight Oats mit Beeren (350 kcal)
- Mittagessen: Kichererbsen-Bowl mit Quinoa (550 kcal)
- Abendessen: Zucchini-Nudeln mit Linsenbolognese (700 kcal)

Tag 2

- Frühstück: Grüner Smoothie mit Banane & Spinat (300 kcal)
- Mittagessen: Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis (600 kcal)
- Abendessen: Linsensuppe mit Karotten & Sellerie (700 kcal)

Tag 3

- Frühstück: Vollkornbrot mit Hüttenkäse & Gurke (350 kcal)
- Mittagessen: Süßkartoffel aus dem Ofen mit Avocado-Topping (600 kcal)
- Abendessen: Zucchini-Kichererbsen-Curry (650 kcal)

Tag 4

- Frühstück: Quark mit Apfel, Zimt & Nüssen (350 kcal)
- Mittagessen: Linsensalat mit Gemüse (600 kcal)
- Abendessen: Gemüse-Omelett mit Tomatensalat (650 kcal)

Tag 5

- Frühstück: Porridge mit Banane und Nüssen (350 kcal)
- Mittagessen: Bulgurpfanne mit Gemüse & Feta (600 kcal)
- Abendessen: Ofengemüse mit Hummus (650 kcal)

Ausführliche Rezepte

Overnight Oats mit Beeren (350 kcal)

- 50 g Haferflocken mit 150 ml Hafermilch und 1 TL Chiasamen mischen.
- Eine Handvoll Beeren untermengen, über Nacht kühl stellen.

Kichererbsen-Bowl mit Quinoa (550 kcal)

- 80 g Quinoa kochen, 100 g Kichererbsen abspülen.
- Mit Tomaten, Spinat und Avocado mischen.
- Mit Zitronensaft, Öl und Gewürzen abschmecken.

Zucchini-Nudeln mit Linsenbolognese (700 kcal)

- Zucchini spiralisieren, in Öl kurz anbraten.
- 1 Zwiebel, 1 Möhre und 100 g Linsen mit passierten Tomaten köcheln lassen.
- Mit Zucchini-Nudeln servieren.

Grüner Smoothie mit Banane & Spinat (300 kcal)

- 1 Banane, 1 Handvoll Spinat, 200 ml Wasser, 1 TL Leinsamen mixen.

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis (600 kcal)

- 100 g Hähnchenbrust anbraten.
- Paprika, Zucchini und Brokkoli dazugeben.
- Mit 60 g Vollkornreis servieren.

Linsensuppe mit Karotten & Sellerie (700 kcal)

- 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Stück Sellerie würfeln.
- In Öl anschwitzen, 80 g rote Linsen zugeben.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen, ca. 20 Min. kochen.

Vollkornbrot mit Hüttenkäse & Gurke (350 kcal)

- 2 Scheiben Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen.
- Mit Gurkenscheiben und Kräutern belegen.

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Avocado-Topping (600 kcal)

- 1 Süßkartoffel halbieren, 25 Min. bei 200 °C backen.
- Mit Avocado, Zitronensaft, Salz, Pfeffer toppen.

Zucchini-Kichererbsen-Curry (650 kcal)

- Zwiebel anbraten, 1 Zucchini, 1 Paprika, 100 g Kichererbsen zugeben.
- Mit Kokosmilch und Currypulver köcheln lassen.
- Mit frischem Koriander servieren.

Quark mit Apfel, Zimt & Nüssen (350 kcal)

- 150 g Magerquark mit 1 Apfel, 1 TL Nüssen und Zimt vermengen.

Linsensalat mit Gemüse (600 kcal)

- 100 g Linsen kochen.
- Mit Paprika, Tomate, Frühlingszwiebel und Petersilie mischen.
- Mit Essig, Öl, Salz & Pfeffer abschmecken.

Gemüse-Omelett mit Tomatensalat (650 kcal)

- 2 Eier verquirlen, mit Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebel anbraten.
- Mit Tomatensalat servieren.

Porridge mit Banane und Nüssen (350 kcal)


- 40 g Haferflocken mit 150 ml Hafermilch aufkochen.
- Banane in Scheiben schneiden, mit 1 TL Nüssen ergänzen.

Bulgurpfanne mit Gemüse & Feta (600 kcal)

- 80 g Bulgur kochen, mit Zucchini, Paprika und Tomaten anbraten.
- Mit 30 g Feta bestreuen.

Ofengemüse mit Hummus (650 kcal)

- Karotten, Brokkoli, Zucchini würzen und bei 200 °C backen.
- Mit 2 EL Hummus servieren.

 Einkaufsliste für 5 Tage

Obst & Gemüse

- Bananen
- Beeren (TK/frisch)
- Zucchini
- Karotten
- Paprika
- Brokkoli
- Tomaten
- Avocado
- Spinat
- Süßkartoffel
- Sellerie
- Frühlingszwiebel
- Apfel
- Gurke

- Koriander
- Zitrone

Getreide & Hülsenfrüchte

- Haferflocken
- Quinoa
- Vollkornreis
- Vollkornbrot
- Bulgur
- Rote Linsen
- Kichererbsen (Dose)
- Linsen (getrocknet)

Milchprodukte & Eiweiß

- Magerquark
- Hüttenkäse
- Feta
- Eier
- Hähnchenbrust

Vorräte & Sonstiges

- Hafermilch
- Olivenöl
- Chiasamen
- Leinsamen
- Currypulver
- Gemüsebrühe
- Hummus
- Salz
- Pfeffer
- Essig
- Nüsse