

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 Zucchininudeln 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