

# 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