



Meal Plan

powered by fitnessai.me

User: **Tobi**

Email: **tobi9@tobiaslobitz.de**

Plan: **Weight_loss Plan**

Duration: **Dec 22, 2025 - Dec 25, 2025**

Generated: **Dec 22, 2025**

Your Personalized 3-Day Meal Plan

Your Daily Nutrition Targets

Calories: 1966 kcal

Protein: 197g

Carbohydrates: 172g

Fat: 55g

Day 1 - Monday, Dec 22, 2025

BREAKFAST: Protein-Haferbrei mit Skyr und Beeren

Calories: 555 kcal **Protein:** 56g **Carbs:** 60g **Fat:** 10g

Prep Time: 5 min **Cook Time:** 5 min

Warmer Haferbrei mit proteinreichem Skyr und Whey – schnell und sättigend.

Ingredients:

- Haferflocken (rolled oats) - 60g
- Skyr (Magerquark alternativ) - 200g
- Whey-Proteinpulver (Neutral/Vanille) - 30g
- Blaubeeren (frisch oder gefroren) - 50g
- Leinsamen, gemahlen - 10g
- Wasser oder fettarme Milch - 150ml

Instructions:

1. Haferflocken mit Wasser oder Milch in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
2. Topf vom Herd nehmen, Whey-Proteinpulver zügig unterrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.
3. Skyr unterheben, mit Blaubeeren und gemahlenen Leinsamen toppen.
4. Optional mit etwas Zimt oder einer halben Teelöffel Honig süßen (verändert Kalorien/Makros).

Allergens: Milch, Gluten (mögliche Kreuzkontamination bei Hafer)

DINNER: Gebratenes Lachsfilet mit Süßkartoffel und Brokkoli

Calories: 448 kcal **Protein:** 28g **Carbs:** 46g **Fat:** 16g

Prep Time: 10 min **Cook Time:** 15 min

Eiweißreiches Abendessen mit Omega-3-reichem Lachs und komplexen Kohlenhydraten.

Ingredients:

- Lachsfilet, frisch oder aufgetaut - 120g
- Süßkartoffel, gekocht - 220g
- Brokkoli, gedämpft - 100g
- Olivenöl - 5ml
- Zitrone, Saft - 10ml
- Salz & Pfeffer - naPrise

Instructions:

1. Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen (ca. 15–20 Minuten) oder bereits vorgekochte Süßkartoffel verwenden.
2. Brokkoli in Röschen teilen und 5–7 Minuten dämpfen, bis er bissfest ist.
3. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 5 ml Olivenöl erhitzen und Lachs bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten pro Seite braten (abhängig von Dicke) bis er durch ist, innen noch saftig.
4. Süßkartoffel mit einer Gabel zerdrücken oder ganz servieren, Lachs und Brokkoli daneben anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Allergens: Fisch

LUNCH: Gegrillte Hähnchen-Quinoa-Bowl mit Avocado

Calories: 803 kcal Protein: 88g Carbs: 52g Fat: 26g

Prep Time: 10 min Cook Time: 15 min

Proteinreiche Bowl mit Hähnchenbrust, Quinoa und buntem Gemüse.

Ingredients:

- Hähnchenbrust, gekocht/gegrillt - 250g
- Quinoa, gekocht - 200g
- Avocado - 50g
- Mix aus Paprika und Gurke (gewürfelt) - 100g
- Olivenöl - 5ml
- Zitronensaft - 10ml
- Salz & Pfeffer - naPrise
- Frische Kräuter (Petersilie oder Koriander) - 5g

Instructions:

1. Quinoa nach Packungsangabe kochen (falls nicht vorgekocht) und mit einer Gabel auflockern.
2. Hähnchenbrust würzen (Salz, Pfeffer, evtl. Paprikapulver) und in einer Pfanne oder auf dem Grill ca. 6–8 Minuten pro Seite garen (kerntemperatur ~74°C) oder bereits gegart verwenden.
3. Quinoa in eine Schüssel geben, Hähnchen in Streifen schneiden und darauflegen.
4. Avocado würfeln, Paprika/Gurke hinzufügen. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Kräutern beträufeln und abschmecken.
5. Alles gut vermengen und warm servieren.

SNACK: Thunfisch mit Reiswaffeln

Calories: 186 kcal Protein: 27g Carbs: 15g Fat: 2g

Prep Time: 3 min

Schneller proteinreicher Snack mit Thunfisch und knusprigen Reiswaffeln.

Ingredients:

- Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft - 100g
- Reiswaffeln (leichtes Vollkorn- oder Naturprodukt) - 18g (ca. 2 Stück)
- Frische Gurkenscheiben oder Kräuter (optional) - 30g
- Zitronensaft - 5ml
- Schwarzer Pfeffer - naPrise

Instructions:

1. Thunfisch abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Mit Zitronensaft und Pfeffer würzen, optional kleine Gurkenscheiben oder Kräuter unterheben.
3. Thunfisch auf die Reiswaffeln verteilen und sofort essen.

Allergens: Fisch

Daily Totals: 1992 kcal | 199g protein | 173g carbs | 54g fat

Day 2 - Tuesday, Dec 23, 2025

BREAKFAST: Protein-Hafer-Porridge mit Magerquark & Beeren

Calories: 480 kcal **Protein:** 50g **Carbs:** 50g **Fat:** 12g

Prep Time: 5 min **Cook Time:** 5 min

Sättigendes, proteinreiches Frühstück mit Hafer, Magerquark und Beeren.

Ingredients:

- Haferflocken - 40g
- Whey-Protein (Vanille oder neutral) - 30g
- Magerquark - 120g
- Milch (1,5% Fett) - 100ml
- Gemischte Beeren (gefroren oder frisch) - 70g
- Chiasamen - 8g
- Wasser (optional) - 50ml

Instructions:

1. Haferflocken mit Milch und 50 ml Wasser in einem kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3–4 Minuten köcheln, bis die Haferflocken cremig sind.
2. Topf vom Herd nehmen, Whey-Protein einrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.
3. Magerquark unter den Porridge ziehen oder obenauf geben.
4. Beeren und Chiasamen darüber verteilen.
5. Mit einem Löffel verrühren und warm servieren.

Allergens: Milch

DINNER: Gebratenes Lachsfilet mit Vollkorn-Couscous & grünem Spargel

Calories: 580 kcal **Protein:** 47g **Carbs:** 32g **Fat:** 17g

Prep Time: 10 min **Cook Time:** 15 min

Proteinreiches Abendessen mit Omega-3-Fetten, Gemüse und Vollkornbeilage.

Ingredients:

- Lachsfilet (ohne Haut möglich) - 140g
- Vollkorn-Couscous (ungekocht) - 50g
- Grüner Spargel - 150g
- Olivenöl - 10g
- Zitrone (Saft) - 10ml

Instructions:

1. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten (meist Quellmethode: Couscous in eine Schüssel, heißes Wasser im Verhältnis 1:1,5 dazugeben, abdecken und 5–7 Minuten quellen lassen).
2. Spargel holzige Enden abschneiden, in einer Pfanne mit 5 g Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6–8 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Lachsfilet mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. In einer separaten Pfanne 5 g Olivenöl erhitzen und den Lachs bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten pro Seite braten (je nach Dicke), bis er gar ist.
4. Couscous mit etwas Zitronensaft auflockern. Lachs und Spargel anrichten und servieren.

Allergens: Fisch

LUNCH: Gegrillte Hähnchenbrust mit Quinoa & Ofengemüse

Calories: 700 kcal Protein: 80g Carbs: 70g Fat: 20g

Prep Time: 10 min Cook Time: 25 min

Mageres Hähnchen mit komplexen Kohlenhydraten und geröstetem Gemüse — proteinreich und ausgewogen.

Ingredients:

- Hähnchenbrust (ohne Haut) - 250g
- Quinoa (ungekocht) - 60g
- Rote Paprika - 100g
- Zucchini - 100g
- Brokkoli (Röschen) - 100g
- Olivenöl - 15g
- Zitronensaft - 10ml
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver nach Geschmack -

Instructions:

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Paprika, Zucchini und Brokkoliröschen grob schneiden, mit 10 g Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf ein Backblech legen. 18–22 Minuten rösten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.
3. Quinoa nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser kochen (ca. 12–15 Minuten).
4. Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett oder mit 5 g Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten pro Seite braten oder grillen, bis sie durchgegart ist.
5. Quinoa auf einem Teller anrichten, Hähnchen in Scheiben schneiden und darauf legen. Ofengemüse dazugeben, mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

SNACK: Skyr-Becher mit Banane & Mandeln

Calories: 206 kcal Protein: 20g Carbs: 20g Fat: 6g

Prep Time: 5 min

Schneller proteinreicher Snack mit Skyr, etwas Obst und Nüssen.

Ingredients:

- Skyr (fettarm) - 150g
- Whey-Protein (neutral) oder Vanille - 15g
- Banane - 80g
- Mandeln (grob gehackt) - 12g
- Zimt (optional) - 1g

Instructions:

1. Skyr in eine Schüssel geben und das Whey-Protein mit einem Löffel oder Schneebesen gründlich einrühren.
2. Banane in Scheiben schneiden und auf den Skyr legen.
3. Mandeln darüber streuen und optional mit einer Prise Zimt bestäuben.
4. Direkt verzehren oder für unterwegs in ein Schraubglas füllen.

Allergens: Milch, Schalenfrüchte

Daily Totals: 1966 kcal | 197g protein | 172g carbs | 55g fat

Day 3 - Wednesday, Dec 24, 2025

BREAKFAST: Protein-Quark-Pfannkuchen mit Hafer

Calories: 419 kcal **Protein:** 47g **Carbs:** 36g **Fat:** 11g

Prep Time: 5 min **Cook Time:** 6 min

Eiweißreicher Pfannkuchen aus Magerquark und Haferflocken — sättigend und praktisch.

Ingredients:

- Magerquark - 200g
- Haferflocken (fein) - 40g
- Ei (ganz) - 1Stück
- Whey-Protein-Isolat (neutral oder Vanille) - 15g
- Zimt - 1g
- Sprühöl (zum Ausbacken) oder 2 ml neutrales Öl - 2ml

Instructions:

1. Magerquark, Haferflocken, Ei, Proteinpulver und Zimt in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Bei Bedarf 1–2 EL Wasser hinzufügen, damit die Konsistenz pfannkuchenähnlich ist.
2. Eine beschichtete Pfanne leicht mit Sprühöl besprühen und auf mittlerer Hitze erwärmen.
3. Teig in 2 mittelgroßen Portionen (je nach Pfannengröße) in die Pfanne geben und auf jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun backen.
4. Warm servieren. Bei Bedarf mit etwas Zimt bestreuen.

Allergens: Milch, Ei

DINNER: Thunfischfilet mit Süßkartoffel und Brokkoli

Calories: 549 kcal **Protein:** 56g **Carbs:** 55g **Fat:** 13g

Prep Time: 10 min **Cook Time:** 20 min

Eiweißreiches Abendessen mit magerem Thunfisch, komplexen Kohlenhydraten und Gemüse.

Ingredients:

- Frisches Thunfischsteak oder Thunfischfilet (alternativ: Thunfisch aus der Dose in Wasser, abgetropft) - 180g
- Süßkartoffel (ungekocht) - 220g
- Brokkoli (frisch oder tiefgefroren) - 150g
- Olivenöl - 10g
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft - nach Geschmack

Instructions:

1. Süßkartoffel waschen, ggf. schälen und in Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 12–15 Minuten kochen, bis sie weich sind, oder im Ofen bei 200 °C ca. 25–30 Minuten backen.
2. Brokkoli in Röschen teilen und 4–6 Minuten dämpfen oder in wenig Wasser bissfest garen.
3. Thunfischsteak mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne 1–2 TL (ca. 5–10 g) Olivenöl erhitzen und den Thunfisch bei starker Hitze pro Seite 1–2 Minuten anbraten (je nach gewünschtem Gargrad).
4. Süßkartoffel, Brokkoli und Thunfisch auf einem Teller anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Allergens: Fisch

LUNCH: Gegrillte Putenbrust mit Quinoa und geröstetem Gemüse

Calories: 731 kcal Protein: 66g Carbs: 49g Fat: 32g

Prep Time: 10 min Cook Time: 25 min

Magere Pute, komplexe Kohlenhydrate aus Quinoa und viel Gemüse — proteinreich und ausgewogen.

Ingredients:

- Putenbrust (roh) - 180g
- Quinoa (trocken) - 60g
- Gemischtes Gemüse (z.B. Brokkoli, Paprika, Zucchini) - 200g
- Olivenöl (insgesamt, zum Braten/Dressing) - 25g
- Zitronensaft - 10ml
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver - nach Geschmack

Instructions:

1. Quinoa gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser (ca. 120 ml) zum Kochen bringen; dann Hitze reduzieren und 12–15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgenommen ist. Mit einer Gabel auflockern.
2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Gemüse in Stücke schneiden, mit etwas Salz, Pfeffer und 10 g Olivenöl vermengen und auf einem Backblech verteilen. 18–20 Minuten rösten.
3. Putenbrust mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett oder mit 5 g Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze pro Seite 3–4 Minuten braten, bis sie durch ist.
4. Quinoa, geröstetes Gemüse und Putenbrust auf einem Teller anrichten. Mit 10 g Olivenöl und Zitronensaft als Dressing beträufeln.

SNACK: Protein-Joghurt mit Banane

Calories: 250 kcal Protein: 32g Carbs: 29g Fat: 1g

Prep Time: 3 min

Schneller proteinreicher Snack mit Joghurt und einem Schuss Proteinpulver – praktisch zwischen den Trainingseinheiten.

Ingredients:

Griechischer Joghurt 0% Fett - 150g

- Whey-Protein (z.B. Geschmack neutral oder Banane) - 20g
- Banane - 100g

Instructions:

1. Joghurt in eine Schüssel geben, Proteinpulver dazugeben und glatt rühren.
2. Banane in Scheiben schneiden und unter den Joghurt mischen oder obenauf legen.
3. Kurz ziehen lassen oder sofort genießen.

Allergens: Milch

Daily Totals: 1949 kcal | 201g protein | 169g carbs | 57g fat

Need help or have questions?

Contact us at

hello@fitnessai.me