

# Wochenplan Gewichtsverlust

 Beispielhafter Wochenplan für gesunden Gewichtsverlust (Frau, Ziel: ca. 5 kg Abnahme)

---

## ♦ Allgemeine Hinweise:

- Ziel: langsame, gesunde Abnahme ohne Hungern
  - Tagesbedarf ca. 1500 - 1600 kcal (individuell anpassbar)
  - 3 Hauptmahlzeiten + 1-2 kleine Snacks
  - Viel trinken: ca. 2-2,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee
  - Bewegung: ca. 3-4x pro Woche moderate Aktivität (z.B. Spaziergänge, Schwimmen, Yoga, Krafttraining)
- 

## 17 Montag

- Frühstück: Overnight Oats mit Haferflocken, fettarmem Joghurt, Heidelbeeren und Chiasamen
- Snack: Handvoll Mandeln
- Mittag: Gemüsecurry mit Hähnchen und Basmatireis
- Snack: Möhrensticks mit Hummus
- Abendessen: Gemischter Salat mit Thunfisch, Kichererbsen, Gurke, Paprika, Avocado

## 17 Dienstag

- Frühstück: Rührei (2 Eier) mit Spinat und Vollkornbrot

- Snack: Apfel
- Mittag: Quinoasalat mit Feta, Tomaten, Gurke, frischer Petersilie
- Snack: Naturjoghurt mit ein paar Walnüssen
- Abendessen: Lachsfilet aus dem Ofen mit Brokkoli und Süßkartoffel

#### Mittwoch

- Frühstück: Griechischer Joghurt mit Honig, Erdbeeren und Leinsamen
- Snack: Reiswaffeln mit Mandelmus
- Mittag: Putenbruststreifen mit Zucchini-Nudeln und Tomatensauce
- Snack: Handvoll Beeren
- Abendessen: Gemüseomelette mit Pilzen, Paprika und Feta

#### Donnerstag

- Frühstück: Smoothie mit Banane, Spinat, Mandelmilch und Proteinpulver
- Snack: Gemüse-Sticks mit Hummus
- Mittag: Vollkornwrap mit gegrilltem Gemüse und Hähnchenbrust
- Snack: Hartgekochtes Ei
- Abendessen: Linsensuppe mit Karotten und Sellerie

#### Freitag

- Frühstück: Chia-Pudding mit Beeren und Mandelmilch
- Snack: Birne
- Mittag: Gebratener Tofu mit asiatischem Gemüse und Vollkornreis
- Snack: Handvoll Mandeln
- Abendessen: Gemischter Salat mit Garnelen und Avocado

## Samstag

- Frühstück: Hafer-Porridge mit Apfel und Zimt
- Snack: Naturjoghurt mit Beeren
- Mittag: Ofengemüse (Zucchini, Paprika, Kürbis) mit Feta
- Snack: Handvoll Nüsse
- Abendessen: Gegrilltes Hähnchen mit Gemüsepfanne und kleinen Kartoffeln

## Sonntag

- Frühstück: Protein-Pfannkuchen mit frischen Beeren
- Snack: Kiwi
- Mittag: Zanderfilet mit Blattspinat und Vollkornreis
- Snack: Handvoll Beeren
- Abendessen: Gemüsecremesuppe mit Vollkornbrot

---

### ♦ Zusätzliche Tipps:

- Achte auf Sättigung, nicht auf Kalorien zählen
- Mahlzeiten in Ruhe genießen
- Tägliche Bewegung unterstützt den Abnehmerfolg
- Ausreichend Schlaf fördert die Regeneration