



Gegarte Gewichte: stärkehaltige Beilagen, abgetropfte Hülsenfrüchte, warmes Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier ohne Schale. Obst und Rohkost roh, jeweils essbarer Anteil. Tofu und Milchprodukte wie verkauft, Haferflocken trocken. Öle und Zwischenmahlzeit enthalten. Kohlenhydrate ohne Ballaststoffe: Ballaststoffe nicht erneut abziehen.

Tag 1 154 g Kohlenhydrate · 40 g Ballaststoffe · etwa 2090 kcal

Mahlzeit	Portionen für eine Person	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Morgens	Vollkornbrot 70 g, Naturquark mit 2-3 % Fett 200 g, Apfel mit Schale 150 g, Walnusskerne 20 g	55 g	9 g
Mittags	Hähnchenbrustfilet 100 g, grüne Linsen 100 g, gedämpfter Brokkoli 200 g, Olivenöl 20 g, Vollkornbrot 30 g	34 g	15 g
Abends	Naturtofu 180 g, Quinoa 130 g, Zucchini 250 g, Rapsöl 20 g, ungesüßter Naturjoghurt 125 g	50 g	9 g
Enthaltene Zwischenmahlzeit	Orange 150 g, ungesalzene Mandeln 25 g	14 g	7 g

Tag 2 148 g Kohlenhydrate · 42 g Ballaststoffe · etwa 2050 kcal

Mahlzeit	Portionen für eine Person	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Morgens	trockene Haferflocken 45 g, Naturquark mit 2-3 % Fett 200 g, Himbeeren 125 g, ungesalzene Mandeln 25 g	43 g	14 g
Mittags	gedämpfter Lachs 130 g, gedämpfte Kartoffeln 180 g, grüne Bohnen 200 g, Olivenöl 15 g	36 g	12 g
Abends	Kichererbsen 100 g, hart gekochte Eier ohne Schale 100 g, rohe Tomate 150 g, Gurke mit Schale 150 g, Vollkornbrot 40 g, Rapsöl 20 g, ungesüßter Naturjoghurt 125 g	50 g	13 g
Zwischenmahlzeit enthalten	Apfel mit Schale 150 g, Walnusskerne 25 g	19 g	4 g

Geschätzte, separat gerundete Werte: Die Summe der Zeilen kann vom Gesamtwert abweichen. Marken und Zubereitung verändern die Nährstoffgehalte. Wasser und ungesüßte Getränke. Wenn du möchtest, integriere die Zwischenmahlzeit in die Hauptmahlzeiten. Erhöhe die Ballaststoffmenge schrittweise.

Individuelle Anpassung: Hunger, Verdauung, Aktivität und Mengen im Blick behalten und bei Bedarf anpassen.

Anpassen: Beispiel ohne Gewichtsverlustversprechen. Bei medikamentös behandeltem Diabetes, Schwangerschaft, Stillzeit, Nierenerkrankung oder Essstörung: vor einer Einschränkung fachlichen Rat einholen. Ändere keine Behandlung. Bei starkem Unwohlsein oder Anzeichen einer Ketoazidose unter einem Gliflozin: dringend medizinisch abklären lassen.



Gegarte Gewichte: Stärkebeilagen, abgetropfte Hülsenfrüchte, warmes Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier ohne Schale. Obst und Rohkost roh, jeweils essbare Anteile. Tofu und Milchprodukte wie verkauft, Hafer trocken. Öle und Zwischenmahlzeit enthalten. Kohlenhydrate ohne Ballaststoffe: Ballaststoffe nicht erneut abziehen.

Tag 3 154 g Kohlenhydrate · 42 g Ballaststoffe · etwa 2000 kcal

Mahlzeit	Portionen für eine Person	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Morgens	Vollkornbrot 70 g, hart gekochte Eier ohne Schale 100 g, Kiwi 100 g, ungesüßter Naturjoghurt 125 g, ungesalzene Mandeln 15 g	47 g	9 g
Mittags	Naturtofu 180 g, Vollkornreis 100 g, Spinat 200 g, Olivenöl 20 g	43 g	8 g
Abends	grüne Linsen 120 g, Zucchini 250 g, Vollkornbrot 50 g, Rapsöl 20 g, Naturquark mit 2-3 % Fett 150 g	49 g	18 g
Zwischenmahlzeit enthalten	Orange 150 g, ungesalzene Mandeln 25 g	14 g	7 g

Tag 4 167 g Kohlenhydrate · 41 g Ballaststoffe · etwa 1950 kcal

Mahlzeit	Portionen für eine Person	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Morgens	Vollkornbrot 70 g, Naturquark mit 2-3 % Fett 200 g, Apfel mit Schale 150 g, Walnusskerne 20 g	55 g	9 g
Mittags	Vollkornnudeln 120 g, Kidneybohnen 80 g, rohe Tomate 200 g, Olivenöl 20 g	55 g	17 g
Abends	Hähnchenbrustfilet 120 g, gedämpfter Brokkoli 200 g, Quinoa 100 g, Rapsöl 20 g, ungesüßter Naturjoghurt 125 g	38 g	8 g
Snack inklusive	Kiwi 150 g, ungesalzene Mandeln 25 g	19 g	7 g

Geschätzte Werte, einzeln gerundet: Die Summe der Zeilen kann vom Gesamtwert abweichen. Marken und Zubereitung beeinflussen die Nährstoffgehalte. Wasser und ungesüßte Getränke. Wenn du möchtest, kannst du den Snack in die Mahlzeiten integrieren. Erhöhe die Ballaststoffmenge schrittweise.

Individuelle Anpassung: Hunger, Verdauung, Aktivität und Portionsgrößen überprüfen.

Anpassen: Beispiel ohne Abnehmversprechen. Bei medikamentös behandeltem Diabetes, Schwangerschaft, Stillzeit, Nierenerkrankung oder Essstörung: vor einer Einschränkung fachlichen Rat einholen. Ändere keine Behandlung. Bei starkem Unwohlsein oder Anzeichen einer Ketoazidose unter einem Gliflozin: dringend medizinisch abklären lassen.



Gegarte Gewichte: Stärkebeilagen, abgetropfte Hülsenfrüchte, warmes Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier ohne Schale. Obst und Rohkost roh, essbare Anteile. Tofu und Milchprodukte wie verkauft, Haferflocken trocken. Öle und Snack enthalten. Kohlenhydrate ohne Ballaststoffe: Ballaststoffe nicht erneut abziehen.

Tag 5 140 g Kohlenhydrate · 44 g Ballaststoffe · etwa 2070 kcal

Mahlzeit	Portionen für eine Person	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Morgens	trockene Haferflocken 45 g, Naturquark mit 2-3 % Fett 200 g, Himbeeren 125 g, ungesalzene Mandeln 25 g	43 g	14 g
Mittags	gedämpfter Kabeljau 130 g, Kichererbsen 100 g, Zucchini 250 g, Olivenöl 20 g, Vollkornbrot 40 g	38 g	15 g
Abends	Naturtofu 180 g, gedämpfte Kartoffeln 150 g, grüne Bohnen 200 g, Rapsöl 20 g, ungesüßter Naturjoghurt 125 g	40 g	11 g
Snack enthalten	Apfel mit Schale 150 g, Walnusskerne 25 g	19 g	4 g

Tag 6 159 g Kohlenhydrate · 43 g Ballaststoffe · etwa 1960 kcal

Mahlzeit	Portionen für eine Person	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Morgens	Vollkornbrot 70 g, hart gekochte Eier ohne Schale 100 g, Kiwi 100 g, ungesüßter Naturjoghurt 125 g, ungesalzene Mandeln 15 g	47 g	9 g
Mittags	grüne Linsen 100 g, rohe Karotte 100 g, hart gekochte Eier ohne Schale 100 g, Vollkornbrot 40 g, Rapsöl 20 g	38 g	14 g
Abends	Kichererbsen 100 g, Spinat 200 g, Vollkornreis 80 g, Olivenöl 20 g, naturbelassener Quark mit 2-3 % Fett 150 g	54 g	15 g
Snack enthalten	Apfel mit Schale 150 g, Walnusskerne 25 g	19 g	4 g

Geschätzte, einzeln gerundete Werte: Die Summe der Zeilen kann vom Gesamtwert abweichen. Marke und Zubereitung verändern die Nährstoffgehalte. Wasser und ungesüßte Getränke. Integriere den Snack in die Mahlzeiten, wenn dir das lieber ist. Erhöhe die Ballaststoffmenge schrittweise.

Persönliche Anpassung: Hunger, Verdauung, Aktivität und Mengen überprüfen.

Anpassung nötig: Beispiel ohne Versprechen einer Gewichtsabnahme. Bei behandeltem Diabetes, Schwangerschaft, Stillzeit, Nierenerkrankung oder Essstörung: vor einer Einschränkung fachlichen Rat einholen. Ändere keine Behandlung. Bei starkem Unwohlsein oder Anzeichen einer Ketoazidose unter Gliflozinen: dringend ärztlich abklären lassen.



Gegarte Gewichte: stärkehaltige Beilagen, abgetropfte Hülsenfrüchte, warmes Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier ohne Schale. Obst und Rohkost roh, jeweils essbarer Anteil. Tofu und Milchprodukte wie verkauft, Hafer trocken. Öle und Snack enthalten. Kohlenhydrate ohne Ballaststoffe: Ballaststoffe nicht noch einmal abziehen.

Tag 7 166 g Kohlenhydrate · 36 g Ballaststoffe · etwa 2110 kcal

Mahlzeit	Portionen für eine Person	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Morgens	Vollkornbrot 70 g, naturbelassener Quark mit 2-3 % Fett 200 g, Apfel mit Schale 150 g, Walnusskerne 20 g	55 g	9 g
Mittag	Hähnchenbrustfilet 120 g, Quinoa 130 g, grüne Bohnen 200 g, Olivenöl 20 g	42 g	13 g
Abend	Vollkornnudeln 100 g, Naturtofu 180 g, rohe Tomate 200 g, Rapsöl 20 g, ungesüßter Naturjoghurt 125 g	49 g	8 g
Snack inklusive	Kiwi 150 g, ungesalzene Mandeln 25 g	19 g	7 g

Wocheneinkauf vor dem Austausch einzelner Lebensmittel

Getreide und Hülsenfrüchte

Vollkornbrot 550 g · trockene Haferflocken 90 g · Quinoa 360 g · Vollkornreis 180 g · Vollkornnudeln 220 g · gedämpfte Kartoffeln 330 g · grüne Linsen 320 g · Kichererbsen 300 g · Kidneybohnen 80 g

Proteinquellen und Milchprodukte

Hähnchenbrustfilet 340 g · gedämpfter Lachs 130 g · gedämpfter Kabeljau 130 g · Naturtofu 720 g · hart gekochte Eier ohne Schale 400 g · Naturquark mit 2-3 % Fett 1300 g · ungesüßter Naturjoghurt 875 g

Gemüse, Obst und Zutaten zum Verfeinern

gedämpfter Brokkoli 400 g · grüne Bohnen 600 g · Zucchini 750 g · Spinat 400 g · rohe Tomate 550 g · Gurke mit Schale 150 g · rohe Karotte 100 g · Apfel mit Schale 900 g · Kiwi 500 g · Orange 300 g · Himbeeren 250 g · Olivenöl 135 g · Rapsöl 140 g · ungesalzene Mandeln 180 g · Walnusskerne 135 g

Für den Einkauf: Die oben genannten Mengen sind Verzehrsmengen; für Roh- und Gargewichte gelten dieselben Angaben wie in den Menüs. Passe die Einkaufsmengen an Gewichtsveränderungen beim Garen und Verluste an. Bereite die Gerichte in zwei Etappen zu oder friere Portionen ein, statt Gerichte sieben Tage lang im Kühlschrank aufzubewahren.

Vegetarische Option: Ersetze 100 g gegartes Hähnchen durch 200 g Tofu (+6 g Kohlenhydrate, etwa +150 kcal). Für 130 g Fisch nimm 220 g Tofu: +5-6 g Kohlenhydrate, +65 kcal gegenüber Lachs oder +185 kcal gegenüber Kabeljau. Die Nährwertprofile ändern sich. Sport: Zusätzliche 100 g gekochte Quinoa liefern etwa 28 g Kohlenhydrate.

Individuell anpassen: Ein Beispiel ohne Abnehmversprechen. Bei behandeltem Diabetes, Schwangerschaft, Stillzeit, Nierenerkrankung oder Essstörung: vor einer Einschränkung fachlichen Rat einholen. Ändere keine Behandlung. Bei starkem Unwohlsein oder Anzeichen einer Ketoazidose unter einem Gliflozin: dringend medizinisch abklären lassen.