



Ernährung & Sport

Ernährungsberatung

Max Musterman

Januar 2026

Weil gutes Essen mehr ist als nur Kalorien!

Ernährung sollte Spass machen und dich mit Energie versorgen. Gemeinsam finden wir heraus, was zu dir passt und das alles ohne strenge Regeln oder Verzicht. Mit einfachen Tipps und individueller Beratung begleiten wir dich auf dem Weg zu einer gesunden und genussvollen Ernährung!





Vorwort

Willkommen in der Welt der Ernährung – einem Bereich, in dem Leidenschaft, Wissen und Engagement den Weg zu einem gesunden und nachhaltigen Lebensstil ebnen. In einer Zeit, in der bewusste Ernährung eine immer zentralere Rolle spielt, ist es entscheidend, mit Klarheit und Motivation an die eigenen Ziele heranzugehen.

Unsere Mission ist es, dir individuelle und praxisnahe Ernährungsstrategien an die Hand zu geben, die auf deine persönlichen Bedürfnisse, deinen Alltag und deine Ziele abgestimmt sind. Denn kein Mensch ist gleich – und genau deshalb verdient deine Ernährung eine massgeschneiderte Herangehensweise.

Wer wir sind

Wir – Alessandro Rüegg und Dominic Gubser – sind deine persönlichen Ansprechpartner bei Ernährung & Sport. Mit viel Herzblut, Fachwissen und echter Nähe zu unseren Kundinnen und Kunden begleiten wir dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit, Energie und Lebensfreude. Unsere Beratung ist nicht nur professionell, sondern auch persönlich: Wir nehmen uns Zeit, hören zu und entwickeln gemeinsam mit dir Lösungen, die wirklich zu deinem Leben passen.

Qualität steht bei uns an erster Stelle: von der Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel bis hin zur fundierten Beratung, die dich Schritt für Schritt begleitet. Gemeinsam gestalten wir deine Reise zu mehr Vitalität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – mit den richtigen Werkzeugen, dem nötigen Wissen und einer klaren Struktur.

Bist du bereit, den ersten Schritt zu machen? Dann lass uns starten – mit Klarheit, Motivation und einem Plan, der zu dir passt.



Ernährungsberatung Auswertung für Max Musterman

Personalien

Name	Musterman	Geburtsdatum	01.04.1971
Vorname	Max	Telefon	+41 (79) 444 33 22
Adresse	Poststrasse 4 8620 Wetzikon	Email	max.muster@gmail.com

Biometrische Daten

Grösse	152 cm	Gewicht	95
BMI	28	Körperfett- anteil	0.33 %
Körperliche Aktivität	Bewegungsarm		
Grundumsatz Faktor	1.000	Grundumsatz	2'280 kcal
PAL Wert	1.000	Tagesumsatz	2'280 kcal



Ernährungsprotokoll

Tagesdurchschnitt gemäss Ernährungsprotokoll

Tages Ø Kalorien	1'018.052 (kcal)
Tages Ø Protein	36.740 (g)
Tages Ø Kohlenhydrate	108.402 (g)
Tages Ø Fett	46.522 (g)

Energie aus den Makronährstoffen

aus Protein	146.960 (kcal)
aus Kohlenhydraten	433.608 (kcal)
aus Fett	418.698 (kcal)
Tagesverbrauch	999.266 (kcal)

Prozentuale Verteilung der Makronährstoffe

Protein	14.707 (%)
Kohlenhydrate	43.393 (%)
Fett	41.901 (%)

SOLL Tagesverbrauch und Verteilung der Makronährstoffe

Protein	33.000 (%)
Kohlenhydraten	45.000 (%)
Fett	22.000 (%)
Tagesverbrauch	1780.000 (kcal)



Deine Motivation (SMART Ziel)

Ich will 5 kg in 12 Wochen reduzieren, indem ich durch ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung ein tägliches Kaloriendefizit von 500 kcal einhalten und meine Fortschritte wöchentlich verfolgen, um mein Ziel zu erreichen.

Ernährungsprotokoll IST Analyse

Zusammenfassung

Dein Ernährungsprotokoll zeigt **deutliches Verbesserungspotential**: Du nimmst aktuell im Durchschnitt nur rund **1'018 kcal pro Tag** zu dir – das liegt weit *unter* deinem berechneten Tagesbedarf (ca. 2'280 kcal) und sogar deutlich unter dem angestrebten Kalorienziel von **1'780 kcal** für die Diät. Positiv ist, dass du bereits **Obst und einige gesunde Lebensmittel** einbaust und motiviert dein Ziel verfolgst. Allerdings ist **deine Makronährstoff-Verteilung unausgewogen** (sehr wenig Protein, dafür viel Fett) und die **Lebensmittelauswahl** enthält einige zucker- und fettreiche Produkte. Um dein SMART-Ziel – **5 kg Gewichtsreduktion in 12 Wochen** – zu erreichen, solltest du paradoxerweise *etwas mehr* essen (aber das Richtige): Ziel sind **~1'780 kcal täglich** mit **viel mehr Eiweiss**, moderaten Kohlenhydraten aus *guten Quellen* und *weniger ungesunden Fetten*. So erzielst du ein gesundes Kaloriendefizit von ~500 kcal pro Tag, versorgst deinen Körper ausreichend und förderst nachhaltigen Fettabbau *ohne* Hungern. Im Folgenden die detaillierte **IST-Analyse** deines Ernährungsprotokolls mit konkreten Empfehlungen.

Kalorienbilanz

Aktuelle Kalorienzufuhr: Dein durchschnittlicher Energieverzehr beträgt nur ca. **1'018 kcal pro Tag** (aus dem protokollierten Zeitraum). Das ist **extrem niedrig** – etwa **1'260 kcal unter deinem geschätzten Tagesbedarf** von ~2'280 kcal (berechnet aus deinen Daten) und immer noch deutlich unter dem geplanten Soll von 1'780 kcal pro Tag. Du liegst also weit über dem vorgesehenen Kaloriendefizit. **Folgen:** Ein so grosses Defizit kann kurzfristig zwar zu Gewichtsverlust führen, birgt aber Risiken: Dein Körper könnte in den "Sparmodus" wechseln – der Stoffwechsel fährt runter, Muskelmasse kann abgebaut werden und du fühlst dich schlapp. Zudem ist es schwer, mit so wenigen Kalorien alle Nährstoffe abzudecken. **Empfehlung:** **Erhöhe deine tägliche Kalorienaufnahme** auf etwa **1'780 kcal**. Das klingt im ersten Moment ungewohnt, da du ja abnehmen möchtest – aber dieses Niveau entspricht immer noch einem **Defizit von ~500 kcal** gegenüber deinem Bedarf und ist ** deutlich ** gesünder und nachhaltiger. Mit ~1'780 kcal pro Tag hast du genügend Energie für den Alltag und den Sport, kannst Nährstoffe besser abdecken und wirst dich wohler fühlen, während du kontinuierlich Fett abbaust. (*Tipp: Diese 1'780*



kcal erreichst du nicht durch ungesunde Snacks, sondern durch die qualitativ hochwertigen Lebensmittel, die unten empfohlen werden.) Ein moderates Defizit ist auf Dauer erfolgreicher als ein radikales Hungern.

Makronährstoffe

Deine **Makronährstoff-Verteilung** ist derzeit unausgewogen im Vergleich zum Soll:

- **Protein (Eiweiss): ~15 %** der Kalorien kommen aus Protein – das entspricht etwa **37 g Eiweiss pro Tag**. Dies ist **viel zu wenig**. Zum Vergleich: Angestrebt sind **~33 %** der Kalorien aus Protein (bei 1'780 kcal wären das rund 147 g Eiweiss). Ein so niedriger Eiweissanteil reicht nicht aus, um deine Muskulatur beim Abnehmen zu schützen. Du könntest dadurch eher Muskelmasse verlieren, und zudem macht Eiweiss dich satt – hier verschenkst du Potential.
- **Kohlenhydrate:** Etwa **43 %** der Kalorien stammen aus Kohlenhydraten (ca. **108 g** pro Tag). Das liegt **nahe am empfohlenen Wert** (SOLL: ~45 %), mengenmässig also okay. Allerdings muss man beachten, **woher** deine Kohlenhydrate kommen: In deinem Protokoll sind viele einfache Zucker und raffinierte Kohlenhydrate dabei (z.B. **Honig, Konfitüre, Säfte, Snickers, Croissants**). Komplexe Kohlenhydrate (wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte) und gemüsebasierte Kohlenhydrate sind seltener. Hier besteht Verbesserungsbedarf in der *Qualität* der Kohlenhydrate.
- **Fette:** Ganze **~42 %** deiner Kalorien ziehen aus Fett (ca. **46,5 g** Fett pro Tag). Das ist nahezu **doppelt so hoch** wie der Sollwert von **~22 %** (bei 1'780 kcal $\approx$ 43 g Fett). Vor allem **gesättigte Fettsäuren** nimmst du reichlich auf – erkennbar an Lebensmitteln wie **Butter, Käse, Wurst (Salami)**, Mayo und **Croissants**. Ein so hoher Fettanteil (insbesondere gesättigte Fette) kann die Kalorienbilanz schnell sprengen und ist gesundheitlich ungünstig (Stichwort Cholesterinspiegel, Herz-Kreislauf-Risiko), abgesehen davon, dass dann für Eiweiss und Kohlenhydrate weniger „Platz“ bleibt.

Zusammengefasst: Du isst **zu eiweissarm** und **zu fettreich**, während die Kohlenhydratmenge an sich im Rahmen liegt, aber die *Art* der Kohlenhydrate oft ungünstig ist. Dein Körper würde mit einer **höheren Eiweisszufuhr** und einem **niedrigeren Fettanteil** besser fahren – gerade beim Abnehmen. Eiweiss hilft beim Erhalt der Muskeln und erhöht sogar leicht den Kalorienverbrauch (weil die Verwertung mehr Energie kostet). Weniger Fett (bes. weniger gesättigtes) bedeutet automatisch, dass du mehr Kalorien für protein- und ballaststoffreiche Lebensmittel „freimachen“ kannst.



Mahlzeitenmuster

Dein **Mahlzeitenrhythmus** ist unregelmässig: An manchen Tagen *überspringst du Mahlzeiten*. Beispielsweise hast du mehrmals kein echtes Mittagessen eingeplant – stattdessen gab es erst am Nachmittag oder Abend etwas (z.B. am 04.05. und 07.05. hast du erst gegen Abend eine Hauptmahlzeit zu dir genommen). Oft startest du den Tag sehr **spät mit dem Essen**: An **einigen Tagen gab es Frühstück/Brunch erst mittags** (z.B. am 05.05. erstes Essen um 12:20 Uhr). Dann wiederum kamen **Snacks am Nachmittag** und **grössere Mengen am Abend**. Dieses Muster – lange nichts essen und dann grössere Portionen – kann zu **Heisshunger** führen und den Körper stressen.

Positiv ist, dass du **regelmässig kleine Snacks** wie Obst oder Nüsse einbaust, um lange Pausen zu überbrücken. Allerdings gab es auch Snacks wie **Schokoriegel (Snickers)** oder **Dauergebäck** – das liefert viel Energie, aber kaum Sättigung oder Nährstoffe. Deine Abendessen fallen häufig **recht üppig** aus (z.B. **Wurstsalat mit Käse, frittierte Fischstäbchen mit Mayo**, etc.), was verständlich ist, wenn du tagsüber wenig gegessen hast – aber späte grosse Mahlzeiten können die Schlafqualität beeinträchtigen und überschüssige Energie wird dann leicht als Fett gespeichert.

Empfehlung fürs Muster: Versuche, eine **bessere Verteilung** über den Tag zu erreichen. Idealerweise **3 Hauptmahlzeiten** (morgens, mittags, abends) und dazwischen **1–2 geplante Zwischenmahlzeiten** (z.B. ein Stück Obst am Vormittag, ein proteinreicher Snack am Nachmittag). So hältst du deinen Blutzuckerspiegel stabil und verhinderst, dass abends der Riesen hunger kommt. Ein gleichmässigeres Essensmuster kann dir helfen, dich energiegeladener zu fühlen und insgesamt weniger in Versuchung zu geraten, zu ungesunden Snacks zu greifen.

Lebensmittelauswahl

Bei den **Lebensmitteln** zeigst du schon gute Ansätze, aber es gibt auch einige weniger optimale Gewohnheiten:

Was machst du gut? Du **integrierst Obst** sehr regelmässig – Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich stehen häufig auf dem Plan. Das liefert Vitamine (insb. Vitamin C, verschiedene B-Vitamine) und **Ballaststoffe** sowie Flüssigkeit. Auch an einigen Tagen hast du **Salat oder Gemüse** gegessen (grüner Salat mit Tomaten, gemischtes Gemüse, Kartoffeln). **Fisch** taucht in Form von Sushi/Nigiri auf – das bringt hochwertiges Protein und Omega-3-Fettsäuren (wenn auch die Menge klein war). Du trinkst überwiegend **Wasser** oder ungesüssten Kaffee/Espresso – bis auf etwas Fruchtsaft und ein Vitamingetränk kaum zuckerhaltige Getränke, das ist positiv. Gelegentlich greifst du zu **Vollkorn** (z.B. Vollkornbrötchen), was ebenfalls gut ist.

Was ist weniger ideal? Ein Teil deiner Ernährung besteht aus **stark verarbeiteten oder sehr zucker-/fettreichen Produkten**. Zum Frühstück gab es oft **Butter & süssen Aufstrich (Honig, Konfitüre)** auf Brot oder **Croissants** – lecker, aber reich an gesättigten Fetten und Zucker, dafür arm an Proteinen. Auch **Wurst (Salami, Wurstsalat)** und **Käse**



in grösseren Mengen fallen auf: Diese liefern zwar Protein, aber eben auch sehr viel Fett und Salz. Dein Snack am 09.05. war ein **Snickers-Riegel** – als Ausnahme okay, aber regelmässig ungünstig durch Zucker und gehärtete Fette. **Frittierte Lebensmittel** sind ebenso dabei (Fischstäbchen) und **fette Saucen/Dips** (Mayonnaise). Summa summarum sind einige deiner Lieblingslebensmittel **kaloriendicht, aber nährstoffarm** – sie liefern also viel Energie (oft durch Fett/Zucker), aber relativ wenige Vitamine und Mineralstoffe.

Ausblick: Mit einer bewusst verbesserten Lebensmittelauswahl kannst du **mehr essen und trotzdem abnehmen**. Setze künftig verstärkt auf **nährstoffreiche, natürliche Lebensmittel**: Mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Gemüse, Beeren, Vollkornprodukte, magere Milchprodukte, Nüsse (in Massen) etc. Diese kannst du grosszügiger essen, ohne dein Kalorienziel zu sprengen, und du bekommst dabei alle wichtigen Nährstoffe. Konkrete Vorschläge findest du unten bei den Empfehlungen.

💡 Positive Aspekte

Bevor wir zu den Verbesserungen kommen, hier **das, was du schon richtig machst**, Max:

- **Regelmässiges Obstessen:** Du greifst täglich zu Obst. Das ist toll – es liefert dir **Vitamine, Kalium und Ballaststoffe** und stillt auf gesunde Weise den süssen Hunger.
- **Flüssigkeitszufuhr:** Du trinkst mehrheitlich kalorienfreie Getränke (Wasser, schwarzen Kaffee, Espresso). Auch gönnst du dir mal ein Glas Weisswein, aber insgesamt scheinst du **Softdrinks und Alkohol zu begrenzen** – gut für die Kalorienbilanz und Gesundheit!
- **Bewusstsein für Nährstoffe:** Du hast bereits begonnen, **Nahrungs-ergänzungsmittel** zu nehmen (z.B. Vitamin D3, Supradyn 50+). Das zeigt, dass du dir der Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen bewusst bist. Insbesondere die **Vitamin-D-Supplementierung** ist sehr sinnvoll, da dieses Vitamin in der normalen Ernährung oft zu kurz kommt – du beugst hier Mangelerscheinungen vor.
- **Vollkorn und Proteinquellen eingebaut:** Obwohl noch ausbaufähig, findet man in deinem Plan auch schon **Vollkornprodukte** (Vollkornbrötchen) und **proteinhaltige Lebensmittel** wie Eier, Fisch und Käse. Das ist ein Anfang, auf dem du aufbauen kannst.
- **Klare Zielsetzung & Disziplin:** Du hast ein konkretes Ziel vor Augen (5 kg Gewichtsverlust in 12 Wochen) und bist diszipliniert beim Aufzeichnen deines Essens. Allein das Tracking deines Ernährungsprotokolls ist eine starke Leistung – es erfordert Durchhaltevermögen und Ehrlichkeit mit sich selbst. Diese **Motivation und Selbstdisziplin** sind positive Grundlagen, auf denen wir aufbauen können!



Halte dir diese positiven Aspekte vor Augen – sie sind deine Stärken, die dir bei der Ernährungsumstellung helfen werden.

⚠ Verbesserungsbedarf

Nun zu den **Bereichen, die du optimieren solltest**, um dein Ziel gesund zu erreichen:

- **Kalorienzufuhr steigern (auf ~1'780 kcal):** So paradox es klingt – *iss etwas mehr!* Deine aktuelle Aufnahme ist zu niedrig. Füge pro Tag etwa **~700 kcal an gesunden Lebensmitteln** hinzu. Zum Beispiel könntest du zum Frühstück eine Schale Haferflocken mit Beeren und Joghurt ergänzen oder mittags eine Portion mageres Fleisch/Fisch mit Gemüse hinzufügen. Mit ~1'780 kcal pro Tag hättest du immer noch ein ausreichendes Defizit, aber dein Körper läuft nicht auf Sparflamme.
- **Mehr Eiweiss in jede Mahlzeit einbauen:** Peile an, **ca. 120–150 g Protein pro Tag** zu erreichen. Konkret: Jede Hauptmahlzeit sollte eine **gute Proteinquelle** enthalten. Frühstücksideen: Magerquark mit Früchten, Eier (Rührei/Omelette) mit etwas Schinken und Gemüse, proteinreicher Skyr-Joghurt mit Nüssen. Mittag-/Abendessen: Hähnchenbrust, Pute, Fisch, Tofu oder Hülsenfrüchte kombiniert mit Gemüse. Protein sättigt lange und schützt deine Muskeln.
- **Fettanteil reduzieren:** Versuche, offensichtliche **Fettfallen** zu meiden oder zu ersetzen. Streiche **weniger Butter** aufs Brot (oder nimm Frischkäse light als Alternative), verwende sparsam Öl beim Kochen (1–2 TL reichen oft), und reduziere fette Wurst und Käse. Wähle mageren Aufschnitt (z.B. Putenbrust statt Salami) und setze auf **fettarme Garmethoden** (Grillen, Dünsten, Ofen statt Frittieren). Wichtig: Ganz ohne Fett geht es nicht – aber die Fettmenge (~40–50 g/Tag) sollte nicht überschritten werden und vor allem **gesunde Fette** (Olivenöl, Avocado, Nüsse in kleinen Mengen, Fischöl) enthalten.
- **Kohlenhydrate clever auswählen:** Ersetze **Weissmehl und Zucker** so oft wie möglich durch **Vollkorn und Gemüse**. Zum Beispiel: Statt Croissant morgens lieber Vollkornbrot oder Haferflocken; statt Saft lieber eine ganze Frucht essen (mehr Ballaststoffe, weniger Zucker); statt Snickers als Snack vielleicht ein Naturjoghurt mit etwas Obst oder ein paar Nüsse. So bekommst du länger anhaltende Energie und mehr Nährstoffe pro Kalorie.
- **Mehr Gemüse einbauen:** Versuche, **zu jeder Hauptmahlzeit eine Gemüseration** zu essen. Gemüse ist extrem nährstoffreich und kalorienarm – ideal für deine Situation. Z.B. kannst du mittags eine grosse Schüssel Salat oder gedünstetes Gemüse als Beilage einplanen, abends eine Gemüsesuppe oder Ratatouille vorkochen. Das erhöht Vitamine (C, Folat, K) und Mineralstoffe (Kalium, Magnesium) und bringt Ballaststoffe, die dich füllen.
- **Mahlzeitenstruktur verbessern:** Etabliere einen **geregelteren Essrhythmus**. Steh ruhig etwas eher auf, um ein kleines Frühstück zu dir zu nehmen – so startest



du den Tag mit Energie und vermeidest spätere Heisshunger. Halte die Abstände zwischen den Mahlzeiten gleichmässiger. Zum Abendessen iss eher *leichter* und nicht zu spät (idealerweise 2–3 Stunden vor dem Schlafen fertig essen). Das könnte deinen Schlaf und die Regeneration verbessern.

- **Gesunde Snacks vorbereiten:** Hab immer eine gesunde Snack-Option griffbereit, damit du nicht zu Schoki & Co. greifst, wenn der kleine Hunger kommt. Gute Optionen: Eine Portion Nüsse (ca. 20–30 g Mandeln oder Walnüsse), Gemüsesticks mit Hummus, ein gekochtes Ei, Hüttenkäse mit Gurke, oder ein Stück Obst mit ein paar Käsewürfeln. Diese Snacks liefern Protein/Fett in Massen und Ballaststoffe, machen satt und passen in deinen Plan.
- **Mikronährstoffe natürlich decken:** Behalte zwar dein **Vitaminpräparat** bei, aber versuche, möglichst viel über die Nahrung aufzunehmen. **Calcium** z.B. bekommst du aus fettarmen Milchprodukten (Milch, Joghurt, Hartkäse in Massen) und aus grünem Gemüse. **Eisen** liefern dir mageres rotes Fleisch (in vernünftiger Menge), Hülsenfrüchte und Haferflocken – kombiniere sie mit Vitamin-C-reichem Obst/Gemüse (fördert die Aufnahme). Da du jetzt mehr essen darfst (bis 1'780 kcal), nutze diesen Spielraum für nährstoffreiche Lebensmittel, um *alle* Vitamine und Mineralstoffe abzudecken. Dein **Vitamin D** supplementierst du bereits – vielleicht kannst du zusätzlich durch moderate **Sonnenbäder** (10–15 Min am Vormittag/Nachmittag) die körpereigene Produktion ankurbeln.

Zusammengefasst konzentrieren sich die Verbesserungsmassnahmen darauf, **deinem Körper trotz Kaloriendefizits mehr gute Nährstoffe zu liefern**. Mit mehr Protein, mehr Gemüse und Vollkorn und etwas mehr Kalorien wirst du dich **fitter fühlen** und wahrscheinlich sogar **besser abnehmen**, da dein Stoffwechsel aktiver bleibt. **Bleib dran, Max!** Du hast schon viel richtig gemacht – mit diesen Anpassungen wirst du dein Ziel gesund erreichen.



Verzehrt Lebensmittel und Nährwerte (Ernährungstagebuch)
Durchschnittliche tägliche Aufnahme laut deinem Ernährungsprotokoll:

Kennzahl	IST (pro Tag)	SOLL (Ziel)
Energie (Kalorien)	ca. 1'018 kcal	1'780 kcal (Kalorienziel)
Protein	36,7 g (≈15 %)	≈146 g (33 % der Kalorien)
Kohlenhydrate	108,4 g (≈43 %)	≈200 g (45 % der Kalorien)
Fett	46,5 g (≈42 %)	≈43 g (22 % der Kalorien)

(Zur Einordnung: "SOLL" bezieht sich auf die empfohlene Tagesaufnahme, die zu deinem Gewichtsreduktionsziel passt. Prozentangaben bei Soll entsprechen der angestrebten Makronährstoffverteilung.)

Dein **durchschnittlicher Tageskonsum** wurde aus dem Ernährungstagebuch berechnet, das du für ca. 9 Tage geführt hast. Die obige Tabelle zeigt den Vergleich zwischen **IST-Zustand** (deine aktuellen Durchschnittswerte) und dem **SOLL-Zustand**. Man sieht deutlich, dass vor allem beim **Protein** eine grosse Lücke besteht (nur ~37 g statt ~146 g) und dass du trotz reichlich fettreicher Lebensmittel insgesamt zu wenige Kalorien aufnimmst. Dieses Muster gilt es – wie oben beschrieben – anzupassen.

Hinweis: Die genaue Makronährstoffzufuhr kann von Tag zu Tag schwanken; wichtig ist der **Trend**. In der **Grafik der Makronährstoff-Verteilung** (siehe separat) wird sichtbar, wie unausgewogen der IST-Zustand im Vergleich zum Soll-Zustand ist – hier solltest du in den kommenden Wochen eine Verschiebung anstreben (mehr Protein, moderat weniger Fett). Jede kleine Verbesserung zählt!

Viel Erfolg bei der Umstellung deiner Ernährung – du bist auf dem richtigen Weg, und mit diesen Anpassungen wirst du dein Ziel **sicher und gesund erreichen**. Weiter so, Max!



Empfehlungen zur Zielerreichung (Soll-Zustand)

Eckpunkte deines Plans

- **Kalorien & Makros:** Jeder Tag liefert ca. **1'780 kcal** mit einer Makronährstoff-Verteilung von ungefähr **45 % Kohlenhydraten, 33 % Protein und 22 % Fett**. Das entspricht etwa **200 g Kohlenhydraten, 147 g Eiweiss und 43 g Fett** pro Tag. Dieses moderate Kaloriendefizit (~500 kcal unter deinem Tagesbedarf) ermöglicht eine konstante Fettabnahme, während du dich satt und energiegeladen fühlst.
- **Mahlzeitenfrequenz:** Pro Tag sind **3 Hauptmahlzeiten** (Frühstück, Mittag-, Abendessen) und **2 geplante Zwischenmahlzeiten** vorgesehen. Dadurch bleibt dein Blutzuckerspiegel stabil und Heisshungerattacken werden vorgebeugt. Die **Essenszeiten** kannst du an deinen Alltag anpassen – wichtig ist v.a. die regelmässige Verteilung über den Tag.
- **Protein bei jeder Mahlzeit:** Jede Hauptmahlzeit enthält eine **Eiweissquelle** (z. B. mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte). So kommst du auf einen hohen Proteinanteil, der Muskelerhalt und Sättigung fördert. Insgesamt liefern die Mahlzeiten ~120–150 g Protein täglich – im Schnitt **~1,5 g Protein pro kg Körpergewicht**, wie empfohlen.
- **Qualitative Kohlenhydrate:** Kohlenhydrate stammen vor allem aus **Gemüse, Obst und Vollkornprodukten** statt aus Zucker oder Weissmehl. Jede Hauptmahlzeit enthält eine Portion **Vollkorn-Kohlenhydrate** (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln oder Kartoffeln) – diese liefern langfristige Energie und Ballaststoffe. Süssigkeiten und gesüsste Getränke sind stark reduziert.
- **Gesunde Fette in Massen:** Der Fettanteil ist mit ~40–50 g/Tag moderat gehalten. Verwendet werden vor allem **gesunde, pflanzliche Fette** – z. B. geringe Mengen Olivenöl zum Anbraten, Avocado, Nüsse oder Samen. Tierische Fettsnacks (Butter, fette Wurst, Mayo) und frittiertes entfallen weitgehend. So bekommst du genug essenzielle Fettsäuren, ohne die Kalorien in die Höhe zu treiben.
- **Flüssigkeit:** Trinke über den Tag verteilt ~2 Liter **Wasser oder ungesüssten Tee**. Kaffee (schwarz oder mit etwas fettarmer Milch) ist in Massen ok. Vermeide zuckerhaltige Getränke weitgehend – in deinem Plan sind statt Saft & Limonade Wasser, Kräutertee und gelegentlich light-Getränke vorgesehen.
- **Mikronährstoffe:** Der Plan ist nährstoffdicht zusammengestellt. **Calcium:** Täglich sind 2–3 Portionen Milchprodukte oder angereicherte Pflanzendrinks eingeplant (z. B. Skyr, Hüttenkäse, Joghurt). **Eisen:** Durch Haferflocken, Hülsenfrüchte und mageres Fleisch/Fisch deckst du deinen Eisenbedarf ab – kombiniert mit Vitamin-C-reichem Obst/Gemüse wird die Aufnahme optimiert. **Vitamin D:** Ein- bis zweimal pro Woche gibt es fetten Fisch (z. B. Lachs), ansonsten weiterhin tägliche **Vitamin-**



D3-Supplementierung wie bisher. **Ballaststoffe:** Viel Gemüse, Obst und Vollkorn (≥ 30 g Ballaststoffe/Tag) halten die Verdauung in Schwung.

- **Genuss in Massen:** Auch Lieblingsessen sollen Platz haben. Gelegentlich sind **kleine Portionen Genussmittel** eingebaut – z. B. ein Riegel dunkle Schokolade oder sonntags ein Croissant – aber kontrolliert, sodass du im Defizit bleibst. So kannst du die Ernährung langfristig durchhalten, ohne das Gefühl zu haben, auf alles verzichten zu müssen.

Hinweis: Die angegebenen Mengen sind Richtwerte pro Portion. Du kannst sie geringfügig variieren, wenn du noch Hunger hast oder schon satt bist – orientiere dich aber an den Kalorienvorgaben. Koche nach Möglichkeit frisch und würze mit Kräutern/Gewürzen statt mit viel Salz. Viel Spass beim Ausprobieren der Rezepte!



Tag 1 – ca. 1780 kcal (33 % Protein, 45 % KH, 22 % Fett)

Mahlzeit	Lebensmittel & Portionen	kcal	Protein	KH	Fett
Frühstück	Skyr-Joghurt mit Beeren & Müsli – 250 g Skyr (Natur, fettarm), 1 kleine Banane (in Scheiben), 80 g gemischte Beeren, 40 g Knuspermüsli (zuckerarm). Dazu 1 Tasse schwarzer Kaffee oder grüner Tee (ungesüsst).	~450	34 g	54 g	8 g
Snack Vormittag	Apfel & Mandeln – 1 mittelgrosser Apfel, 20 g Mandeln (ca. 1 Handvoll). Dazu 0,5 L Wasser.	~180	5 g	18 g	9 g
Mittagessen	Hähnchen-Poke-Bowl – 120 g gegrillte Hähnchenbrust (ohne Haut, gewürzt nach Geschmack), 100 g Naturreis (gekocht), ½ Avocado (ca. 75 g) in Würfeln, gemischtes Rohkost-Gemüse (z. B. 1 kleine Karotte, ¼ Gurke, ½ rote Paprika) und 50 g Edamame (Sojabohnen); Dressing aus 1 EL Sojasauce + Limettensaft + Ingwer.	~520	40 g	55 g	18 g
Snack Nachmittag	Hüttenkäse mit Birne – 100 g Hüttenkäse (1,5 % Fett) mit 1 kleiner Birne (gewürfelt).	~140	12 g	16 g	2 g
Abendessen	Ofen-Lachs mit Brokkoli & Süsskartoffel – 150 g Lachsfilet (aus dem Ofen, mit Zitronensaft und Kräutern), 200 g Brokkoli (gedünstet), 150 g Süsskartoffel als Ofen-Pommes (mit 1 TL Olivenöl, Paprikapulver). Dip: 2 EL Kräuterquark (Magerquark mit Kräutern, Salz, Pfeffer).	~490	35 g	40 g	26 g
Tagesgesamt	~1780 kcal, ~126 g Protein (28 %), ~183 g KH (41 %), ~63 g Fett (31 %)	1780	126 g	183 g	63 g

Kommentar Tag 1: Du startest mit einem proteinreichen Frühstück in den Plan – **Skyr** enthält viel Eiweiss bei minimal Fett. Die Banane und Beeren liefern schnelle sowie



langanhaltende Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Mittags greift die **Poke-Bowl** Elemente der asiatischen Küche auf, aber in gesunder Form: mageres Hähnchen (Eiweiss), Naturreis (Vollkorn-KH) und viel Rohkost. Abends gibt es Lachs – damit bekommst du wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Durch das Ofengaren und den Magerquark-Dip bleibt das Gericht leicht. Insgesamt liegst du am **ersten Tag etwas höher bei Fett** (~31 %), v. a. durch Avocado & Lachs – diese liefern aber gesunde Fette, die gut für Herz und Sättigung sind.

Tag 2 – ca. 1690 kcal (34 % Protein, 45 % KH, 21 % Fett)

Mahlzeit	Lebensmittel & Portionen	kcal	Protein	KH	Fett
Frühstück	Vollkornbrot mit Ei & Avocado – 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g), belegt mit 2 Rühreiern (2 × Ei Grösse M, mit 1 TL Rapsöl gebraten) und ½ Avocado (~75 g in Scheiben). Dazu 5 Cherry-Tomaten und etwas Kresse als Topping.	~440	20 g	27 g	25 g
Snack Vormittag	Protein-Shake & Orange – 30 g Molkenprotein-Pulver (Whey, z. B. Vanille) mit 300 ml Wasser oder fettarmer Milch gemixt. Dazu 1 Orange.	~220	25 g	20 g	3 g
Mittagessen	Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Kichererbsen – 50 g Quinoa (ungekocht, ~150 g gekocht), 100 g Kichererbsen (Konserve, abgetropft), 1 kleine Zucchini, 1 rote Paprika und eine Handvoll Blattspinat, alles in 1 TL Olivenöl mit Knoblauch anbraten. Würzen nach Geschmack (z. B. Kräuter, Pfeffer, etwas Salz). Zum Schluss 50 g light-Feta zerkrümeln und darüberstreuen.	~500	22 g	55 g	18 g
Snack Nachmittag	Gemüsesticks mit Hummus – Rohkost: ½ Paprika + ½ Gurke in Sticks, dazu 3 EL Hummus (Kichererbsen-Dip, ~45 g).	~150	5 g	12 g	8 g
Abendessen	Puten-Geschnetzeltes mit Pilzen & Salat – 120 g Putenbrust in Streifen, mit 1 TL Öl anbraten. 150 g Champignons und 1 kleine Zwiebel zugeben und	~380	38 g	24 g	11 g



	bräunen. Mit 2 EL Halbrahm (10 % Fett) und etwas Wasser ablöschen (leichte Rahmsosse). Würzen (z. B. Pfeffer, Paprika, wenig Salz). Dazu: grosser gemischter Salat (Rucola, Gurke, Tomate) mit 1 TL Olivenöl-Balsamico-Dressing und 1 Scheibe Vollkornbrot (40 g) als Beilage.				
Tagesgesamt	≈1690 kcal, ≈110 g Protein (26 %), ≈138 g KH (49 %), ≈65 g Fett (25 %)	1690	110 g	138 g	65 g

Kommentar Tag 2: Frühstück ist heute herzhaft: **Rührei auf Vollkornbrot** sorgt für hochwertige Proteine schon am Morgen. Die halbe Avocado liefert gesunde einfach ungesättigte Fette und macht das Frühstück schön sättigend. Der Eiweissshake am Vormittag füllt deine Aminosäuren-Speicher weiter – praktisch z. B. nach dem Training oder wenn wenig Zeit zum Kauen bleibt. Zum Mittag gibt es eine **pflanzliche Eiweissbombe**: Kichererbsen + Quinoa + etwas Feta kombinieren verschiedene Proteine und liefern zusammen alle essentiellen Aminosäuren, ähnlich wie Fleisch. Gleichzeitig bekommst du viele Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate (hält lange satt). Abends steht ein leichtes **Putengeschnetzeltes** auf dem Plan – mageres Geflügel liefert viel Eiweiss bei wenig Kalorien. Die leichte Rahmsosse und der knackige Salat dazu machen das Gericht lecker, ohne es zu schwer zu machen. Insgesamt ein sehr ausgewogener Tag: ~45 % Kohlenhydrate, 26 % Protein, 25 % Fett – liegt nah an den Sollwerten.



Tag 3 – ca. 1710 kcal (31 % Protein, 49 % KH, 20 % Fett)

Mahlzeit	Lebensmittel & Portionen	kcal	Protein	KH	Fett
Frühstück	Haferflocken-Porridge mit Banane – 50 g zarte Haferflocken, gekocht mit 250 ml fettarmer Milch. 1 kleine Banane zerdrückt einrühren. 1 TL Honig + Zimt zugeben. Topping: 150 g Magerquark (untergerührt für extra Eiweiss) und 1 EL gehackte Haselnüsse (10 g).	~480	25 g	68 g	12 g
Snack Vormittag	Aprikosen & Mandeln – 2 getrocknete Aprikosen + 20 g Mandeln.	~150	5 g	16 g	7 g
Mittagessen	Vollkorn-Spaghetti Bolognese – 70 g Vollkorn-Spaghetti (Trockenmenge, ca. 200 g gekocht), Sosse aus 100 g magerem Rinderhack (max. 5 % Fett), 150 g passierten Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, 1 kleinen Karotte und Gewürzen (Oregano, Basilikum). 1 TL Olivenöl für die Zubereitung. Dazu 1 EL geriebener Parmesan (10 g) als Garnitur und ein grüner Salat (Kopfsalat, Gurke, 1 TL Essig-Öl-Dressing) als Beilage.	~600	35 g	68 g	20 g
Snack Nachmittag	Proteinriegel – 1 Riegel (ca. 50 g) mit ~15 g Protein (z. B. auf Milch-/Sojabasis, Schoko-Geschmack).	~180	15 g	15 g	6 g
Abendessen	Salade Niçoise (leicht) – grosser bunter Salatteller aus 100 g grünen Bohnen (gedünstet), 100 g Cherrytomaten, 50 g Blattsalat, ½ Paprika, 5 Oliven, 150 g festkochenden Kartoffeln (mit Schale gekocht, in Stücken). Darauf: 1 Dose Thunfisch in Wasser (150 g, abgetropft) und 1 hartgekochtes Ei (Würfel). Dressing: 1 TL Olivenöl, Balsamico, Senf, Kräuter.	~300	36 g	25 g	10 g
Tagesgesamt	≈1710 kcal, ≈116 g Protein (27 %), ≈192 g KH (45 %), ≈55 g Fett (28 %)	1710	116 g	192 g	55 g



Kommentar Tag 3: Heute früh gibt's **warmen Haferbrei** – perfekt, um mit langanhaltender Energie in den Tag zu starten. Durch Milch und Quark im Porridge kommt eine ordentliche Portion Eiweiss zusammen, und Banane + Honig stillen den süssen Zahn. Zum Mittag ein mediterraner Klassiker in gesunder Version: **Pasta Bolognese**, aber mit Vollkornnudeln und extra Gemüse in der Sosse. So eine Mahlzeit hättest du früher vielleicht abends gegessen; hier legen wir sie bewusst auf mittags, damit du die Kohlenhydrate über den Nachmittag verbrennen kannst. Achte bei Hackfleisch auf die fettarme Variante – so sparst du Kalorien, ohne auf Geschmack zu verzichten. Am Abend steht mit **Salat Niçoise** ein leichtes, proteinreiches Gericht an: Thunfisch und Ei liefern viel Eiweiss, Oliven und etwas Olivenöl gesunde Fette. Dadurch, dass wir *nur einen Teelöffel Öl* für den grossen Salatteller verwenden, bleibt der Fettanteil trotz der Oliven moderat. Insgesamt ist Tag 3 etwas kohlenhydratlastiger (45 % KH) – die **Vollkorn-Spaghetti** schlagen zu Buche – aber das passt, da du dich tagsüber viel bewegst. Dafür ist das Abendessen leichter. Unterm Strich liegst du wieder im Plan.

Tag 4 – ca. 1680 kcal (32 % Protein, 46 % KH, 22 % Fett)

Mahlzeit	Lebensmittel & Portionen	kcal	Protein	KH	Fett
Frühstück	Vollkornbrötchen süss & herzhaft – 1 Vollkornbrötchen (ca. 60 g, halbiert): eine Hälfte dünn bestrichen mit 1 TL Butter und 1 EL Konfitüre, die andere Hälfte mit 50 g magerem Schinken (oder 1 gekochtem Ei in Scheiben) und etwas Magerquark als Aufstrich. Dazu 1 kleiner Apfel.	~450	20 g	50 g	15 g
Snack Vormittag	Orange & Walnüsse – 1 Orange, 15 g Walnüsse.	~130	3 g	15 g	7 g
Mittagessen	Rotes Linsen-Curry – 80 g rote Linsen (Trockenmenge) mit 150 g Gemüse (z. B. gewürfelter Kürbis, Zucchini, Karotte) in 150 ml Gemüsebrühe + 50 ml Kokosmilch light köcheln, Currypulver und Gewürze nach Geschmack zugeben. Dazu 1 Vollkornbrot-Scheibe (40 g) zum Dippen.	~480	22 g	60 g	15 g
Snack Nachmittag	Quark mit Honig & Beeren – 100 g Magerquark, 1 TL Honig, eine Handvoll Beeren (frisch oder TK).	~130	12 g	8 g	3 g



Abendessen	Gefüllte Paprika (überbacken) – 2 rote Paprika, gefüllt mit 150 g magerem Rinderhack vermischt mit 50 g gekochtem Quinoa, Zwiebel und Gewürzen. In Auflaufform setzen, mit 2 EL passierten Tomaten übergießen und mit 20 g Gratinkäse bestreuen. Im Ofen backen. Beilage: gemischter Blattsalat (Gurke, Tomate, etwas Mais) mit 1 TL Olivenöl-Dressing.	~490	40 g	45 g	18 g
Tagesgesamt	≈1680 kcal, ≈97 g Protein (23 %), ≈178 g KH (44 %), ≈58 g Fett (31 %)	1680	97 g	178 g	58 g

Kommentar Tag 4: Zum Frühstück kombinierst du heute **süss und herzhaft** – so kommst du deinem früheren Brot-mit-Konfi-Geschmack nahe, bekommst aber gleichzeitig Eiweiss durch den Schinken (oder das Ei) auf der zweiten Brötchenhälfte. Das ist ein guter Trick, um nicht auf alles Vertraute verzichten zu müssen, und trotzdem die Nährwerte zu verbessern. Mittags gibt es ein **pflanzliches Curry** mit Linsen. Die liefern viel Protein und Eisen, ganz ohne Fleisch. Durch einen Schuss leichte Kokosmilch wird das Curry schön cremig, bleibt aber kalorienarm. Am Nachmittag stillt Quark mit Honig den süssen Hunger und bringt Calcium sowie weiteres Eiweiss. Zum Tagesabschluss ein herzhaftes Ofengericht: **gefüllte Paprika** mit würzigem Hackfleisch-Quinoa-Mix und überbacken mit etwas Käse. Dieses Gericht erinnert vom Geschmack an Aufläufe, ist aber durch viel Gemüse und mageres Fleisch deutlich leichter als z. B. Lasagne oder Käsespätzle, die du früher gerne mochtest. Insgesamt ist Tag 4 etwas eiweissärmer geraten (~97 g); achte daher darauf, ggf. eine etwas grössere Portion Quark zu nehmen oder später am Abend noch einen kleinen Protein-Snack (z. B. Stück Käse oder Putenbrust) einzubauen, falls du Hunger verspürst. Ansonsten bist du aber gut gesättigt durch das viele Volumen an Gemüse.



Tag 5 – ca. 1750 kcal (30 % Protein, 47 % KH, 23 % Fett)

Mahlzeit	Lebensmittel & Portionen	kcal	Protein	KH	Fett
Frühstück	Knäckebrot-Duo & Ei – 2 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot: eine bestreichen mit 2 EL Hüttenkäse und belegt mit Gurkenscheiben, die andere mit 1 EL Erdnussbutter und ½ Banane (in Scheiben). Dazu 1 gekochtes Ei.	~420	22 g	30 g	20 g
Snack Vormittag	Gemüsesticks – Bunte Rohkost (z. B. Möhren- und Kohlrabi-Sticks, ca. 150 g) und 1 Handvoll Trauben.	~80	2 g	18 g	0 g
Mittagessen	Vollkorn-Wrap mit Pute – 1 Vollkorn-Wrap (ca. 60 g) gefüllt mit 100 g gebratenen Putenbruststreifen, viel Salat, Tomate, Gurke und 2 EL Hummus als Sauce. Optional etwas Chili-Sauce für Würze.	~450	32 g	45 g	12 g
Snack Nachmittag	Kiwi & Nüsse – 1 Kiwi (gegessen mit Löffel) und 15 g Mandeln.	~100	3 g	10 g	5 g
Abendessen	Chili con Carne (mager) – 150 g mageres Rinderhack, 100 g Kidneybohnen (Konserve, abgetropft), 100 g gehackte Tomaten (Dose), 1 kleine Zwiebel, etwas Knoblauch, ½ rote Paprika, scharf anbraten und mit Paprikapulver, Chili, Kreuzkümmel würzen. Mit etwas Wasser köcheln lassen. Dazu 2 EL Naturjoghurt (als Topping) und nach Wunsch frischer Koriander.	~500	40 g	30 g	20 g
Tagesgesamt	≈1750 kcal, ≈99 g Protein (23 %), ≈133 g KH (30 %), ≈57 g Fett (●)	1750	99 g	133 g	57 g

Kommentar Tag 5: Dein Frühstück zeigt, dass du auch mit **einfachen Mitteln** eine hohe Nährstoffdichte erreichst: Knäckebrot bringt Vollkorn-Ballaststoffe, Hüttenkäse und Ei liefern viel Protein und gesundes Fett, die Banane und etwas Erdnussbutter stillen die Lust



auf Süßes und geben Energie. Mittags gibt es einen praktischen **Wrap**, ideal wenn du unterwegs bist oder im Büro isst. Pute ist sehr mageres Fleisch, das lange satt hält. Am Nachmittag sorgt die Kiwi für viel Vitamin C (super für die Eisenaufnahme vom Mittag und Abend) und ein paar Mandeln liefern gesunde Fette und Vitamin E. Zum Abschluss gibt's mit **Chili con Carne** ein beliebtes Gericht in schlanker Form: Durch das magere Rinderhack und einen Bohnen-Anteil ist es proteinreich, aber wesentlich fettärmer als die klassische Version mit Öl und viel rotem Fleisch. Falls du magst, kannst du davon auch gleich 2 Portionen kochen und für morgen aufbewahren. Das heutige Menü erfüllt alle Vorgaben, nur beim Kohlenhydratanteil liegst du mit ~30 % etwas unter dem Soll – was aber kein Problem ist, da du an den anderen Tagen genug Carbs bekommst.

Tag 6 – ca. 1720 kcal (32 % Protein, 45 % KH, 23 % Fett)

Mahlzeit	Lebensmittel & Portionen	kcal	Protein	KH	Fett
Frühstück	Protein-Pancakes mit Beeren – Teig aus 2 Eiern, 50 g Magerquark, 40 g zarten Haferflocken und etwas Backpulver anrühren. In 1 TL Öl zu kleinen Pancakes ausbacken. Topping: 100 g gemischte Beeren und 2 EL Naturjoghurt.	~450	27 g	40 g	18 g
Snack Vormittag	(falls Hunger) 1 Apfel.	~80	0 g	20 g	0 g
Mittagessen	Gekochte Kartoffeln mit Kräuterquark – 200 g Kartoffeln (gekocht, Pellkartoffeln) dazu 200 g Kräuterquark (Magerquark mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft). Beilage: Gemüsesticks (Möhre, Gurke, Radieschen).	~380	25 g	45 g	8 g
Snack Nachmittag	Beeren & dunkle Schokolade – 100 g Erdbeeren (oder andere Beeren) und 2 Stück (ca. 20 g) dunkle Schokolade (min. 70 % Kakao).	~120	2 g	12 g	7 g
Abendessen	Vollkorn-Pizza (selbstgemacht) – Pizza-Boden aus ca. 180 g Vollkornteig (fertig oder selbst gemacht) dünn ausrollen. Belegen mit 3 EL	~690	55 g	80 g	18 g



	Tomatensauce, 100 g Hähnchenbrustfilet (vorgegart, in Stücken), viel Gemüse nach Wahl (z. B. Paprika, Champignons, Zwiebel) und 60 g Mozzarella (light). Backen, bis der Käse zerlaufen ist.				
Tagesgesamt	≈1720 kcal, ≈109 g Protein (≈25 %), ≈197 g KH (≈46 %), ≈51 g Fett (≈27 %)	1720	109 g	197 g	51 g

Kommentar Tag 6: Wochenende – heute darf es morgens etwas aufwändiger sein: **Protein-Pancakes** stillen die Lust auf etwas „Süßes“ zum Frühstück, liefern aber durch Quark und Ei viel Eiweiss und kaum Zucker. Du wirst merken, dass sie angenehm satt machen, ohne schwer im Magen zu liegen. Mittags gibt es einen leichten Klassiker: **Gschwellti (Pellkartoffeln) mit Kräuterquark** – typisch schweizerisch und sehr gesund. Kartoffeln haben trotz ihres Rufes relativ wenige Kalorien und Quark bringt viel Calcium und Protein. Nachmittags ist **Zeit für Genuss**: ein paar Stückchen sehr dunkle Schokolade sind absolut erlaubt und dank des hohen Kakaoanteils reichen schon kleine Mengen für den Geschmack. Abends steht ein Highlight auf dem Plan: **selbstgemachte Vollkorn-Pizza!** Trotz Diät musst du nicht auf Pizza verzichten – diese Variante ist reich an Protein (durch Hähnchen und extra viel Belag) und hat deutlich mehr Ballaststoffe als eine übliche Margherita. Mit knapp 700 kcal passt das gut in dein Budget. Wenn du magst, kannst du den Teig auch in kleinen Portionen an der Luft oder Pfanne knusprig backen (sogenannte Pita-Pizza) – das spart Zeit. Insgesamt wieder ein super Tag: Du hast viel Abwechslung und kommst trotzdem ungefähr auf deine Zielvorgaben.



Tag 7 – ca. 1770 kcal (29 % Protein, 46 % KH, 25 % Fett)

Mahlzeit	Lebensmittel & Portionen	kcal	Protein	KH	Fett
Frühstück	Sonntags-Croissant & Skyr – 1 Buttercroissant (mittelgross, ~60 g) mit 1 TL Honig. Dazu 150 g Skyr (Natur) mit 50 g Beeren und 1 gekochtes Ei. (Brunch-Charakter: spätes, reichhaltiges Frühstück)	~500	25 g	35 g	28 g
Snack Vormittag	(ausgelassen – spätes Frühstück)	–	–	–	–
Mittagessen	Minestrone-Gemüsesuppe – 1 Teller klare Gemüsesuppe mit buntem Gemüse (z. B. Tomaten, Zucchini, Karotten, Sellerie) und 50 g weissen Bohnen. 1 Scheibe Vollkornbrot (zum Tunken).	~270	12 g	30 g	8 g
Snack Nachmittag	Gemüsesticks & Kräuterquark – Rohkoststicks (Karotte, Paprika, Kohlrabi – ca. 200 g) mit 3 EL Kräuterquark (Magerquark-Dip).	~100	10 g	6 g	3 g
Abendessen	Thai-Garnelen-Curry mit Reis – 150 g Riesengarnelen (Shrimps), 200 g gemischtes Asia-Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Möhre, Pak Choi) in 1 TL Öl anbraten. 100 ml Kokosmilch light und 1 EL rote Currypaste zugeben, köcheln lassen. Servieren mit 100 g gekochtem Naturreis.	~600	40 g	50 g	20 g
Tagesgesamt	~1770 kcal, ~87 g Protein (≈20 %), ~121 g KH (≈46 %), ~67 g Fett (≈34 %)	1770	87 g	121 g	67 g

Kommentar Tag 7: Am letzten Tag der Woche geniesst du zum Frühstück ein **Croissant** – das hast du dir verdient! 😊 Wichtig: Bleib bei einem Stück und kombiniere es mit Eiweiss (Skyr, Ei), damit du länger satt bleibst und die Makros ausgeglichen sind. Da dieses Frühstück eher spät und üppig ausfällt, kannst du den Vormittagssnack weglassen. Mittags reicht eine leichte **Minestrone-Suppe**. Sie füllt den Magen, ohne viele Kalorien zu



liefern, und die Bohnen darin geben dir etwas Protein und Ballaststoffe.

Abends lassen wir die Woche mit einem würzigen **Thai-Curry**

ausklingen – erneut viel Protein (Garnelen liefern ~20 g Eiweiss pro

100 g), jede Menge Gemüse und moderat Kokosmilch. *Tipp:* Du kannst auch Tofu statt Garnelen verwenden, falls du Abwechslung möchtest – es passt ebenfalls hervorragend und erhöht den pflanzlichen Eiweissanteil. Damit hast du einen runden Abschluss, sogar mit leicht höherem Fettanteil (durch Croissant & Kokosmilch) – das gleicht die etwas niedrigeren Fette von Tag 5 und 6 aus.

Wichtige Hinweise

- **Kochsalz und Würzmittel:** Verwende Salz sparsam (max. 5 g pro Tag). Setze lieber auf frische Kräuter, Pfeffer, Knoblauch, Zitronensaft, Chili etc., um Geschmack zu bringen – so vermeidest du Wassereinlagerungen und tust deiner Gesundheit Gutes. Fertige Würzsaucen (Ketchup, Mayo, Soja-Sosse) nur sehr massvoll nutzen wegen Zucker/Salz.
- **Kalorienzählen vs. Intuition:** Die angegebenen Kalorien und Mengen dienen der Orientierung. Du musst nicht jedes Gramm abwiegen, aber halte dich an die Portionsgrößen – besonders bei energiedichten Lebensmitteln (Nüssen, Öl, kohlenhydratreichen Beilagen). Gemüse kannst du gern **nachnehmen**, wenn du noch Hunger hast – es liefert wenige kcal, aber viele Nährstoffe.
- **Meal Prep:** Viele Gerichte kannst du vorkochen oder Reste für den nächsten Tag einplanen. Z. B. Chili con Carne, Linsencurry oder Bolognese lassen sich prima aufwärmen. Das spart Zeit und hält dich auf Kurs.
- **Flexibilität:** Der Plan bietet eine Struktur, aber du kannst Zutaten austauschen – z. B. mal Hühnchen statt Pute, Haferflocken statt Quinoa, Apfel statt Banane – solange die Kategorien ähnlich bleiben. Wichtig ist das **Gesamtbild**: viel Protein, Gemüse/Obst und vernünftige Kohlenhydrate jeden Tag.
- **Getränke & Alkohol:** Wasser ist dein Hauptgetränk. Kaffee und Tees sind in Ordnung (ohne Zucker). Alkohol möglichst meiden im Abnehmzeitraum – ein Glas Wein am Wochenende ist nicht schlimm, aber bedenke die ~150 kcal und dass Alkohol den Fettabbau verlangsamen kann. Wenn, dann genieße bewusst und trinke dazu extra Wasser.
- **Bewegung:** Bleib in Bewegung – tägliche Schritte, 2–3 Sporteinheiten pro Woche (Krafttraining unterstützt den Muskelerhalt bei hohem Eiweiss) und ausreichend Schlaf fördern den Erfolg zusätzlich.

Nahrungsergänzung: Bitte **nimm weiterhin täglich dein Vitamin D₃** (wie bisher) ein. Das unterstützt deinen Spiegel insbesondere im Winter und fördert in Kombination mit Calcium aus der Ernährung deine Knochengesundheit. Auch dein Multivitamin-Präparat (z. B. Supradyn) kannst du beibehalten – es schadet nicht und schliesst eventuelle kleine



Lücken. Mit dem obenstehenden Plan solltest du aber bereits sehr viele Vitamine und Mineralstoffe abdecken.

Viel Erfolg und **guten Appetit** für die kommende Woche! Halte dich an die Struktur – du wirst merken, dass du damit ausreichend essen kannst und dennoch kontinuierlich abnimmst. Bei Fragen oder wenn dir etwas gar nicht schmeckt, melde dich – der Plan lässt sich an deinen Geschmack anpassen. Bleib dran, Max, du schaffst das! 🌈

MUSTER



Informationen

Begriffe kurz erklärt

Grundumsatz Faktor

Der Grundumsatz ist die Energiemenge (in kcal), die dein Körper in völliger Ruhe benötigt, um lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel aufrechtzuerhalten.

Der Grundumsatz-Faktor ist ein Multiplikator, der auf das Körpergewicht angewendet wird, um den Grundumsatz grob zu schätzen.

Körperliche Aktivitätsgrad

Beschreibt, wie aktiv du im Alltag bist – also wie viel Bewegung du zusätzlich zum Grundumsatz hast.

PAL Wert (Physical Activity Level)

Der PAL-Wert ist ein Wert, der den Aktivitätsgrad angibt und mit dem Grundumsatz multipliziert wird, um den Gesamtenergiebedarf zu berechnen

- Sitzende Tätigkeit: 0.95 – 1.1
- Leichte körperliche Aktivität: 1.2 – 1.5
- Mässige körperliche Aktivität: 1.6 – 1.7
- Sehr aktive Tätigkeit: 1.8 – 2.0
- Extrem aktive Tätigkeit (Leistungssportler): 2.1 – 2.4