

Gesunde Fette

Wochenmenüplan

Fett ist zwar das Schwergewicht unter den Nährstoffen, wenn man allein die Kalorien betrachtet. Dein Körper ist aber auf gesunde Fette auch beim Abnehmen angewiesen. Mit Raps- oder Olivenöl und Nüssen, Samen oder Kerne und Omega-3-Fettsäure reichen Fischen wie Lachs, Forelle bist du gut abgedeckt. Auf Rahm und Speck verzichte besser.

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1

Overnight
Oats mit
Rhabarber
340 kcal



Omega-3-Salat
372 kcal



Mediterrane
One Pot Pasta
470 kcal

Tag 2

Müesli mit
Honignüssen
399 kcal



Quinoa-Bowl
415 kcal



Kohlrabi-
Rüebli-Wähe
513 kcal

Tag 3

Glutenfreies
Kernen-
Leinsamenbrot
323 kcal (100 gr)



Chavroux-
Gemüse-
carpaccio
525 kcal



Pouletbrüstli mit
Linsengemüse
339 kcal

Tag 4

Spinat-
Bananen-
Smoothie
218 kcal



Apfel-Rüebli-
Salat mit Tofu
507 kcal



Kartoffelsalat
mit Thon
446 kcal

Tag 5

Grapefruit
mit Hüttenkäse
289 kcal



Kalte
Blumenkohl-
suppe
442 kcal



Steak mit
Spinatsalat
449 kcal

Tag 6

Proteinbrot
mit Hummus
445 kcal



Bunter Salat
mit Forellen-
mousse
551 kcal



Hirsetätschli
auf Ratatouille
458 kcal

Tag 7

Apfelquark
mit Kernen-Mix
282 kcal



Peperoni-
Linsen-
Bowl
295 kcal



Tagliata vom
Grill mit
Spargeln
311 kcal

Es handelt sich um einen Vorschlag von unseren Ernährungs-Coaches. Der Wochenmenüplan dient als Inspiration und kann beliebig angepasst werden. Du entscheidest: Rezepte austauschen, eine Mahlzeit auslassen und dafür eine Portion mehr essen - ist alles erlaubt. Wichtig ist, dass du dein Kaloriensaldo im Auge behältst.