

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-Währe 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 Blumenkohlsuppe 442 kcal	 Steak mit Spinatsalat 449 kcal
Tag 6	 Proteinbrot mit Hummus 445 kcal	 Bunter Salat mit Forellensousse 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