

WOCHENPLAN

KALORIENREDUZIERT ESSEN

iMpuls



Zusammengestellt von **Pia Teichmann**, Ernährungswissenschaftlerin bei iMpuls, ausgehend von einer Person mit einem regulären Kalorienbedarf von 1800 kcal.

Ihren persönlichen Kalorienbedarf können Sie über den Online-Rechner selbst einschätzen.



Ein Gericht ist nicht Ihr Fall? Auf iMpuls gibt es viele Rezeptideen als Alternative.



Getränke und Snacks

Trinken Sie in dieser Woche am besten nur Wasser, ungesüsste Tees oder schwarzen Kaffee. Saft, Softdrinks oder auch Milch und Zucker im Kaffee bringen weitere Kalorien mit sich. Zwischenmahlzeiten werden für erfolgreiches Abnehmen zudem eigentlich nicht empfohlen. Der Körper kann bestehende Fettreserven besser abbauen, wenn es Mahlzeitenpausen gibt. Sollten Sie trotzdem zwischendurch Hunger haben, so greifen Sie am besten auf Gemüse, Vollkornprodukte oder eiweissreiche Snacks zurück (z.B. eine Handvoll Nüsse, Hüttenkäse, Magerquark, Skyr oder ein gekochtes Ei). Falls eine Zwischenmahlzeit etwas üppiger ausfällt, können Sie die Portion der nächsten Hauptmahlzeit entsprechend verkleinern.

MONTAG

Gesamtkalorien: 1550 kcal



Zmorge: 590 kcal
Quark mit Ananas und Johannisbeeren



Zmittag: 420 kcal
Asiatische Nudelsuppe mit Tofu



Znacht: 540 kcal
Poulet mit Bohnengemüse und Nusshirse



DIENSTAG

Gesamtkalorien: 1510 kcal



Zmorge: 520 kcal
Lachs-Tartine mit Hummus



Zmittag: 600 kcal
Pastrami-Sandwich mit Rotkabis



Znacht: 390 kcal
Gemüse-Eintopf mit Räuchertofu



MITTWOCH

Gesamtkalorien: 1480 kcal



Zmorge: 280 kcal
Pancakes mit
Magerquark



Zmittag: 630 kcal
Pilzsalat mit Cicorino rosso
und Vollkornbrot



Znacht: 570 kcal
Quinoa-Gemüse-Pfanne



DONNERSTAG

Gesamtkalorien: 1550 kcal



Zmorge: 390 kcal
Overnight-Oats mit Apfel
und Himbeeren



Zmittag: 620 kcal
One-Pot-Pasta mit Gemüse
und Bohnen



Znacht: 540 kcal
Bulgur-Tofu-Bowl



FREITAG

Gesamtkalorien: 1360 kcal



Zmorge: 230 kcal
Randen-Omelett



Zmittag: 590 kcal
Dinkelsalat mit Ziegenkäse
und Apfel



Znacht: 540 kcal
Asiatische
Rindfleischpfanne



SAMSTAG

Gesamtkalorien: 1460 kcal



Zmorge: 560 kcal
Hüttenkäse-Tomaten-Tartine mit
Bündnerfleisch



Zmittag: 540 kcal
Knuspriger
Gurken-Lachs-Salat



Znacht: 360 kcal
Ofengemüse mit
Kräuterquark



SONNTAG

Gesamtkalorien: 1450 kcal



Zmorge: 250 kcal
Nuss-Granola mit
Himbeeren



Zmittag: 690 kcal
Curry-Sauerkraut-Salat
mit Nüssen



Znacht: 510 kcal
Cashew-Reis-Bowl

