

# MEIN WOCHENPLAN

Mithilfe eines Wochenplans können Sie Ihre Ernährung besser planen und bekommen einen guten Überblick über Ihre Mahlzeiten. Dadurch können Sie Heißhungerattacken und unkontrolliertes Essen vorbeugen und geben Ihrer Woche eine klare Struktur.

## KRITERIEN FÜR DIE SPEISEPLANGESTALTUNG

- 3 Mahlzeiten pro Tag
- ballaststoffreiche Speisen mit Gemüse,
- Obst, Vollwertgetreide, Pseudogetreide,
- Nüssen und Samen

## EIWEISSLIEFERANTEN

- max. 3x Fleisch/Wurst pro Woche
- 1-2x Fisch pro Woche
- ansonsten vegetarische oder vegane Speisen
- 

## VEGETARISCHE SPEISEN

- mind. 1-2x pro Woche Hülsenfrüchte
- magere Milchprodukte (3x täglich)
- 3 Stück Eier pro Woche
- 

## GEMÜSE, OBST UND NÜSSE

- täglich mind. 3 Portionen Gemüse und Salat
- täglich 2 Portionen Obst
- täglich 1 Portion Nüsse
- 

### FRÜH

### MITTAG

### ABEND

### SNACK BEI BEDARF

### MONTAG

Hirsebrei mit  
Topfen und  
Birnenkompott

Gemüselaiochen  
mit Kräuterdip und  
Salat, Apfel als  
Nachspeise

Vital-Sandwich mit  
Blattsalat

/

### DIENSTAG

Apfeljoghurt mit  
selbstgemachten  
Knuspermüsli

Gemüserisotto mit  
Salat,  
Naturjoghurt mit  
Beeren

Vollkornbrot mit  
Karotten-Linsen-  
Aufstrich und  
Gemüsesticks

/



# MEIN WOCHENPLAN

	FRÜH	MITTAG	ABEND	SNACK BEI BEDARF

ACHTEN SIE AUF EINE AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITZUFUHR (1,5 BIS 2 LITER)  
ÜBER KALORIENFREIE GETRÄNKE (AM BESTEN WASSER).



PLANEN SIE AUSSERDEM 3 MAL PRO WOCHE BEWEGUNG EIN. SIE  
KÖNNEN DIES IM SPEISEPLAN EXTRA MIT EINEM STERN MARKIEREN.

