

# Beispiel Ernährungsplan zum Abnehmen

von Thomas Bluhm

## 1. Frühstück:

- Alaska Omelette
- 1 Tasse Filterkaffee (oder Grüner Tee)
- 1 Portion Athletic Greens

## 2. Mittagessen:

- Pikantes Hähnchen
- Griechischer Salat

## 3. Snack:

- Muffin
- 1 Tasse Grüner Tee (oder Filterkaffee)

## 4. Abendessen:

- Thomas leckeres Quark-Rezept

## **Wichtige Hinweise zum Ernährungsplan:**

- Du kannst natürlich die Mahlzeiten untereinander tauschen, zusammenfügen oder teilen und alle Zutaten, die du nicht magst, einfach weglassen oder durch gleichwertige ersetzen.
- Kräuter und Gewürze sind gesund! Du kannst sie selbstverständlich unbegrenzt nutzen, um deine Rezepte zu verfeinern.
- Du solltest die Größe und die Anzahl der Portionen an deinen Energiebedarf anpassen (vergrößern, verkleinern) und mehr oder weniger Portionen essen.

# Frühstück

Mein Vorschlag:

- Alaska Omelette
- 1 Tasse Filterkaffee oder Grüner Tee
- 1 Portion Athletic Greens ([klicke hier für mehr Informationen](#))



Zutaten für 1 Portion Alaska Omelette:

- 1 ganzes Ei
- 4 Ei-Eiweiss
- 1 Esslöffel saure Sahne
- ca. 50g Lachs (entweder geräuchert, gekocht oder aus der Dose)
- 1 Esslöffel Basilikum

- 1 Esslöffel gehackte Frühlingszwiebeln
- 1 Prise getrocknete Petersilie
- 1 Prise Pfeffer

#### Zubereitung für 1 Portion Alaska Omelette:

Mixe das Ei und das Ei-Eiweiss in einer Schale zusammen. Dann gibst du die Masse in die Pfanne und wartest, bis die von dir gewünschte Festigkeit erreicht ist (ich mag es, wenn alles schön weich bleibt).

Danach legst du den Lachs in die Pfanne auf das Ei. Zum Abschluss gibst du die saure Sahne, Basilikum, Zwiebeln und Pfeffer über das feste Ei und klappst alles zusammen.

#### Nährwerte für 1 Portion Alaska-Omelette

- Kcal: 251
- Protein: 36 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Fett: 11 g

# Mittagessen

Mein Vorschlag:

- Pikantes Hähnchen
- Griechischer Salat



Zutaten für Pikantes Hähnchen (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenbrüste ohne Haut und Knochen (ca. 110g pro Stück)
- 4 Esslöffel Senf
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Prise Stevia
- Salz

### Zubereitung für Pikantes Hähnchen (für 4 Personen):

Ofen auf 190 Grad vorheizen. Stevia, Senf, Curry und Salz in eine Schale geben und umrühren, bis alles gut vermischt ist. Das Hähnchen in diesem Zutatenmix wälzen, bis es von allen Seiten gut bedeckt ist. Das Ganze dann in den Backofen geben und ca. 35 Minuten garen lassen.

### Nährwerte pro Portion für Pikantes Hähnchen:

- Kcal: 122
- Protein: 26 g
- Kohlenhydrate: 0 g
- Fett: 2 g

### Zutaten für Griechischen Salat (für 4-6 Personen):

- 12 Salatblätter
- 500 g Tomaten
- 250 g Gurken
- 150 g Zwiebeln
- 300 g grüne Paprika
- 50 g Oliven
- 200 g Fetakäse
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Essig
- Oregano
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung für Griechischen Salat:

Gurken und Zwiebeln schälen, Tomaten und Paprika waschen und alles in Stücke schneiden. Oliven, falls notwendig, entkernen und den Fetakäse würfeln. Öl, Essig und Gewürze hinzugeben und verrühren.

### Nährwerte pro Portion Griechischer Salat:

- Kcal: 280
- Protein: 9 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Fett: 22 g

# Snack

Mein Vorschlag:

- Muffin
- 1 Tasse Filterkaffee oder Grüner Tee



Zutaten für 12 Muffins:

- 15 Eier
- 200 g geriebener Käse
- 3 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung für Muffins:

Ofen auf 200°C vorheizen. Käse und Frühlingszwiebeln in die Formen des Muffinblechs geben. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Käse gießen. Die Formen sollten zu etwa 2/3 gefüllt sein. 25-35 Minuten backen, bis die Muffins aufgegangen und leicht angebräunt sind.

### Nährwerte pro 1 Muffin:

- Kcal: 200
- Protein: 16 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Fett: 15 g

# Abendessen

Mein Vorschlag:

- Thomas leckeres Quark-Rezept



Zutaten für 2 Portionen für Magerquark:

- 500 g Magerquark (Magerstufe)
- 2 Esslöffel Speiseleinsöl
- 2 Esslöffel Proteinpulver ([ich empfehle dir dieses Proteinpulver](#))
- 250 ml Wasser

### Zubereitung für Magerquark:

Gebe alle Zutaten in eine Schale und verrühre sie gut, bis eine homogene, cremige Masse entsteht. Bei Bedarf kannst du etwas Wasser hinzufügen. So wird alles etwas cremiger bzw. flüssiger. Kleiner Tipp: Wenn du Sprudelwasser (Wasser Medium) nutzt, wird alles noch cremiger und schmeckt wie Joghurt. Kaltgestellt kann dieses Rezept auch sehr gut als Eis oder mit noch mehr Wasser, als Shake, genossen werden.

### Nährwerte pro Portion für Magerquark:

- Kcal: 284
- Protein: 44 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Fett: 7 g

## Summe

Um erfolgreich abzunehmen, ist eine negative Energiebilanz wichtig! Die folgenden Daten ergeben sich aus der Summe aller Mahlzeiten (pro Portion) und zeigen dir die Energiebilanz dieses Ernährungsplans:

- Kcal: 1137 (100%)
- Protein: 131 g (45%)
- Kohlenhydrate: 27 g (10%)
- Fett: 57 g (45%)

Die Prozentangaben stellen den Anteil des jeweiligen Nährstoffes an den Gesamtkalorien dar.

## Guten Appetit wünscht



*Thomas Bluhm*

*Autor, Fitnessexperte und lizenzierter Fitnesstrainer*

**P.S.:** Kennst du schon mein Bauch-Weg-Programm namens Simple Sixpack, mit dem bereits mehr als 30.000 Männer und Frauen einen flacheren Bauch bekommen haben? [Klicke hier für mehr Informationen](#)