

WOCHENPLAN

BEISPIEL

Ernährungsplan zum Abnehmen, 1 Woche

Beispiel: 1.620 kcal und 128 g Eiweiß pro Tag in vier Mahlzeiten

NAME

WOCHE VOM

STARTGEWICHT (KG)

ZIEL (KCAL, EIWEISS)

ZIELKALORIEN PRO TAG	DEFIZIT	EIWEISS PRO TAG	ERWARTUNG
1.620	500	128 g	0,5 kg
kcal	kcal pro Tag	1,6 g pro kg	pro Woche (Richtwert)

	FRÜHSTÜCK ca. 420 kcal, 34 g Eiweiß	MITTAGESSEN ca. 520 kcal, 36 g Eiweiß	SNACK ca. 160 kcal, 14 g Eiweiß	ABENDESSEN ca. 520 kcal, 44 g Eiweiß	OBST/GEMÜSE abhaken
Montag	Magerquark mit Beeren und Haferflocken	Linsensuppe mit Möhren, dazu Vollkornbrot und Joghurt	Skyr (150 g) mit Beeren	Omelett mit Paprika und Zwiebeln, Salat	
Dienstag	Rührei (2 Eier) mit Vollkornbrot und Tomate	Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Vollkornreis	Skyr (150 g) mit Himbeeren	Quark mit Kräutern, Pellkartoffeln und Gurkensalat	
Mittwoch	Haferbrei mit Milch und Apfel, dazu Magerquark	Ofenlachs mit Kartoffeln und Brokkoli	Möhrensticks mit Hüttenkäse-Dip (150 g)	Gemüsesuppe mit 2 Scheiben Vollkornbrot und Ei	
Donnerstag	Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Gurke und Radieschen	Putenbrust-Salat mit Kichererbsen und Vollkornbrot	Magerquark (150 g) mit Orange	Gebratenes Gemüse mit Feta und Vollkornnudeln	
Freitag	Naturjoghurt mit Haferflocken, Leinsamen und Beeren	Vollkornnudeln mit Tomaten-Thunfisch-Soße und Salat	Banane und Magerquark (100 g)	Rührei mit Spinat und Vollkornbrot	
Samstag	Skyr mit Müsli ohne Zuckerzusatz und Obst	Kichererbsen-Curry mit Blumenkohl und Vollkornreis	2 harte Eier und Gurke	Salat mit Hähnchenstreifen und Vollkornbrot	
Sonntag	Vollkornbrot mit Frischkäse, Rührei und Tomate	Gemüse-Frittata mit Kartoffeln und grünem Salat	Hüttenkäse (125 g) mit Birne	Tomatensuppe mit Vollkornbrot und Hüttenkäse	

Das Beispiel ist ein Rechenbeispiel, kein Plan für eine bestimmte Person: Frau, 35 Jahre, 168 cm, 80 kg, Ziel 70 kg. Die kcal- und Eiweißwerte in den Spaltenköpfen sind Budgets für die Mahlzeit, keine Nährwertangaben der Gerichte. Portionsgrößen legst du so fest, dass jede Mahlzeit ins Budget passt. Eiweiß liefert 4 kcal pro Gramm und macht höchstens rund ein Drittel jeder Mahlzeit aus, deshalb besteht der Snack aus Skyr, Quark, Hüttenkäse oder Ei. Fisch kommt 2 Mal vor, Hülsenfrüchte 3 Mal.

RECHNEN UND KONTROLLIEREN

Bedarf, Defizit und Wochenprotokoll

Vier Schritte zum Kalorienziel, dann eine Woche lang abhaken

DEIN BEDARF	DEIN ZIEL	DEIN EIWEISS	GEWICHT, WOCHE 1
— — — kcal pro Tag	— — — kcal pro Tag	— — — g pro Tag	— — — Ende minus Start

1 Kalorienziel berechnen

SCHRITT	SO RECHNEST DU	BEISPIEL	DEIN WERT
1. Grundumsatz	Frau: $10 \times \text{kg} + 6,25 \times \text{cm} - 5 \times \text{Alter} - 161$ Mann: $10 \times \text{kg} + 6,25 \times \text{cm} - 5 \times \text{Alter} + 5$	$10 \times 80 + 6,25 \times 168 - 5 \times 35 - 161 =$ 1.514 kcal	
2. Gesamtbedarf	Grundumsatz x PAL (DGE nennt 1,4 / 1,6 / 1,8)	$1.514 \times 1,4 =$ 2.120 kcal	
3. Defizit abziehen	meist 500 kcal pro Tag; Ziel nicht unter 1.000 kcal	$2.120 - 500 =$ 1.620 kcal	
4. Eiweiß festlegen	zum Beispiel 1,6 g pro kg Körpergewicht	$1,6 \times 80 =$ 128 g	

Orientierung: Nach Verbraucherzentrale Bayern gelten 0,5 bis 1 kg Abnahme pro Woche als realistisch und gesund, Diäten unter 1.000 kcal als kaum durchzuhalten. Wer täglich etwa 500 kcal einspart, kann laut Stiftung Warentest rund ein halbes Kilogramm pro Woche verlieren (beide über die Pharmazeutische Zeitung vom 9. Januar 2026). Das ist ein Richtwert, kein Versprechen: Der Körper passt sich an.

2 Wochenprotokoll

TAG	GEWICHT MORGENS (KG)	KALORIEN GEGESSEN	EIWEISS (G)	BUDGET OK
Montag				☐
Dienstag				☐
Mittwoch				☐
Donnerstag				☐
Freitag				☐
Samstag				☐
Sonntag				☐

WOCHENPLAN

Ernährungsplan zum Abnehmen, leer

Leere Kopie zum Ausfüllen: Mahlzeiten eintragen, Budget im Kopf behalten

NAME

WOCHEN VOM

STARTGEWICHT (KG)

ZIEL (KCAL, EIWISS)

ZIEL KCAL PRO TAG	EIWISS PRO TAG	TAGE MIT 5 PORTIONEN OBST/GEMÜSE	MAHLZEITEN SELBST GEKOCHT
- - -	- - -	- - -	- - -

	FRÜHSTÜCK ca. ___ kcal	MITTAGESSEN ca. ___ kcal	SNACK ca. ___ kcal	ABENDESSEN ca. ___ kcal	OBST/GEMÜSE abhaken
Montag					○ ○ ○ ○ ○
Dienstag					○ ○ ○ ○ ○
Mittwoch					○ ○ ○ ○ ○
Donnerstag					○ ○ ○ ○ ○
Freitag					○ ○ ○ ○ ○
Samstag					○ ○ ○ ○ ○
Sonntag					○ ○ ○ ○ ○

NOTIZEN UND ANPASSUNGEN: