

WOCHENPLAN

BEISPIEL

Ernährungsplan, 1 Woche

Beispiel: ein ausgefüllter Wochenplan nach den DGE-Empfehlungen

NAME

WOCHEN VOM

ZIEL (KCAL, PROTEIN)

ALLERGIEN, ABNEIGUNGEN

OBST/GEMÜSE PRO TAG	HÜLSENFRÜCHTE	FISCH	FLEISCH
5	2 Tage	2 Mal	1 Mal
Portionen			

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	SNACK	ABENDESSEN	OBST/GEMÜSE Portionen
Montag	Haferflocken mit Milch, Beeren und Walnüssen	Linsensuppe mit Möhren und Sellerie, dazu Vollkornbrot	Apfel und eine Handvoll Nüsse	Vollkornbrot mit Frischkäse, Gurke, Tomate und Paprika	5
Dienstag	Vollkornbrot mit Quark, Radieschen und Schnittlauch	Hähnchenbrust mit Vollkornreis und Brokkoli	Naturjoghurt mit Himbeeren und Mandeln	Salat mit Ei, Tomate, Gurke und Vollkornbrot	5
Mittwoch	Müsli ohne Zuckerzusatz mit Milch, Banane und Haselnüssen	Ofenlachs mit Kartoffeln und grünen Bohnen	Möhren- und Gurkensticks mit Frischkäse-Dip	Vollkornbrot mit Kräuterquark, Tomate und Paprika	5
Donnerstag	Haferbrei mit Milch, Apfel, Zimt und Mandeln	Vollkornnudeln mit Tomatensoße, Zucchini und Parmesan	Orange und eine Handvoll Nüsse	Rührei mit Spinat und Vollkornbrot	5
Freitag	Naturjoghurt mit Beeren, Haferflocken und Leinsamen	Kichererbsen-Curry mit Spinat und Vollkornreis	Banane und eine Handvoll Nüsse	Gemüsesuppe mit Vollkornbrot	5
Samstag	Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Gurke und Tomate	Seelachs mit Kartoffeln und Möhrengemüse	Obstsalat mit Quark und Walnüssen	Ofengemüse mit Feta und Vollkornbrot	5
Sonntag	Vollkornpfannkuchen mit frischem Obst	Gemüsepfanne mit Cashews und Vollkornnudeln	Joghurt mit Birne	Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Radieschen und Gurke	5

Was das Beispiel einhält: Hülsenfrüchte an 2 Tagen, Fisch 2 Mal, Fleisch 1 Mal, Nüsse und Milchprodukte täglich, Vollkorn bei Brot, Nudeln und Reis. Die Spalte Obst/Gemüse ist eine Beispielzählung: jede Mahlzeit mit Obst oder Gemüse zählt als 1 Portion, eine gemüsereiche Mahlzeit als 2. Ein allgemeines Beispiel, kein Plan für eine bestimmte Person. Menge und Kalorien legst du mit deinem Klienten fest.

WOCHENPLAN

Ernährungsplan, 1 Woche

Leere Kopie zum Ausfüllen mit deinem Klienten

NAME

WOCHE VOM

ZIEL (KCAL, PROTEIN)

ALLERGIEN, ABNEIGUNGEN

TAGE MIT 5 PORTIONEN OBST/GEMÜSE	HÜLSENFRÜCHTE, MAHLZEITEN	FISCH, MAHLZEITEN	FLEISCH UND WURST, G
---	---	---	---

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	SNACK	ABENDESSEN	OBST/GEMÜSE Portionen
Montag					Ziel: mind. 5
Dienstag					Ziel: mind. 5
Mittwoch					Ziel: mind. 5
Donnerstag					Ziel: mind. 5
Freitag					Ziel: mind. 5
Samstag					Ziel: mind. 5
Sonntag					Ziel: mind. 5

NOTIZEN UND ANPASSUNGEN:

EINKAUF

Einkaufsliste

Nach Lebensmittelgruppen sortiert, passend zum Wochenplan

PRODUKTE AUF DER LISTE - - -	SCHON GEKAUFT - - -
---------------------------------	------------------------


Obst und Gemüse

☐

☐

☐

☐

☐


Vollkorn und Beilagen

☐

☐

☐

☐

☐


Milchprodukte und Eier

☐

☐

☐

☐

☐


Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte

☐

☐

☐

☐

☐


Nüsse, Öle und Gewürze

☐

☐

☐

☐

☐


Getränke und Sonstiges

☐

☐

☐

☐

☐

WOCHENCHECK

Wochencheck nach DGE

Passt dein Plan zu den Empfehlungen?

OBST UND GEMÜSE	WASSER, UNGESÜSST	FISCH	FLEISCH UND WURST
mind. 5	1,5 Liter	1 bis 2 Mal	max. 300 g
Portionen pro Tag	pro Tag	pro Woche	pro Woche

🕒 Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

LEBENSMITTEL	EMPFEHLUNG	DEIN PLAN DIESE WOCHE
Obst und Gemüse	mindestens 5 Portionen pro Tag	
Wasser und ungesüßte Getränke	rund 1,5 Liter pro Tag	
Milch und Milchprodukte	jeden Tag	
Nüsse	täglich eine kleine Handvoll	
Hülsenfrüchte	mindestens einmal pro Woche	
Fisch	ein- bis zweimal pro Woche	
Fleisch und Wurst	nicht mehr als 300 g pro Woche	
Getreideprodukte	Vollkorn ist die beste Wahl	

☰ So füllst du den Plan mit deinem Klienten aus

- 1 Trage oben Ziel, Allergien und Abneigungen ein. Kalorien und Protein berechnest du vorher, zum Beispiel mit den kostenlosen Rechnern auf scraler.com.
- 2 Lege fest, wie viele Mahlzeiten pro Tag zu deinem Klienten passen, und streiche Spalten, die nicht gebraucht werden.
- 3 Plane zuerst die Fixpunkte der Woche: Fisch, Hülsenfrüchte, Fleisch. Fülle dann die übrigen Mahlzeiten.
- 4 Wiederhole Lieblingsgerichte. Ein Plan, den dein Klient kochen mag, wird eher umgesetzt als ein perfekter.
- 5 Schreibe die Einkaufsliste direkt aus dem Plan und gleiche am Ende mit dem Wochencheck ab.

Für Coaches: Der Plan richtet sich an gesunde Erwachsene. Bei Krankheiten, Essstörungen, Schwangerschaft oder Allergien gehört die Ernährungsberatung in die Hände von Ärzten und Diätassistenten. Verweise dann weiter.