

4-Wochen-Diätplan – Woche 1 Beispiel (Tag-für-Tag Übersicht)

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Σ kcal
Montag	Haferflocken mit Beeren & Joghurt	Hähnchenbrust mit Brokkoli & Quinoa	Gemüsepfanne mit Feta	~1350
Dienstag	Vollkornbrot mit Avocado & Ei	Linsensuppe mit Karotten & Sellerie	Tomatensalat mit Mozzarella & Oliven	~1320
Mittwoch	Sojaquark mit Banane & Zimt	Ofengemüse mit Hirse & Kichererbsen	Spinat-Omelett mit Tomaten	~1380
Donnerstag	Smoothie (Beeren, Spinat, Joghurt)	Rindfleisch mit Zucchini & Süßkartoffel	Zoodles mit Tofu & Erdnusssauce	~1340
Freitag	Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse	Putenstreifen auf gemischtem Salat	Kürbiscremesuppe mit Kernen	~1300
Samstag	Chia-Pudding mit Mango & Nüssen	Linsencurry mit Spinat & Reis	Blumenkohlreis mit gebratenem Ei	~1370
Sonntag	Rührei mit Paprika & Vollkornbrot	Gemüse-Lasagne (light)	Salat mit geräuchertem Lachs & Ei	~1360

Ergänzende Hinweise zur Diätplan-Tabelle

- **Kalorienverteilung:** Frühstück (300–350 kcal), Mittag (400–500 kcal), Abend (350–400 kcal), Snack (100–150 kcal)
- **Intervallfasten-tauglich:** Einfach Frühstück oder Abendessen weglassen – der Plan bleibt ausgewogen.
- **Proteinreich & ballaststoffoptimiert:** Jede Hauptmahlzeit enthält mindestens 15g Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate.
- **Meal Prep möglich:** Montag bis Mittwoch lassen sich sonntags vorkochen (z. B. Linsensuppe, Hirse-Pfanne, Zoodles).
- **Anpassbar:** Vegetarisch? Tausche Hähnchen, Lachs & Rind gegen Kichererbsen, Tofu, Tempeh oder Linsen.
- **Trinken nicht vergessen:** Täglich 1,5–2,5 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee einplanen.