

Wochenplan – Strukturierte Ernährung nach Lipödem-Konzept

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks / Hinweise
Montag	Hafer-Porridge mit Beeren & Leinsamen	Linsensuppe mit Vollkornbrot	Gebratener Lachs mit Brokkoli & Quinoa	Handvoll Walnüsse, Grüner Tee
Dienstag	Vollkornbrot mit Hüttenkäse & Gurke	Kichererbsensalat mit Olivenöl	Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust	Naturjoghurt mit Beeren
Mittwoch	Overnight-Oats mit Chiasamen	Gemüseintopf & Dinkelbrötchen	Ofengemüse mit Feta	Apfel & Mandeln
Donnerstag	Smoothie (Spinat, Banane, Haferflocken)	Quinoasalat mit Bohnen & Avocado	Fischfilet mit Süßkartoffelpüree	Selleriesticks mit Hummus
Freitag	Magerquark mit Hafer & Himbeeren	Tomaten-Gemüsepfanne (Vollkorn)	Omelette mit Spinat & Pilzen	Nüsse, Kräutertee
Samstag	Vollkornpfannkuchen mit Beeren	Hähnchensalat mit Olivenöl	Gebackenes Gemüse mit Tofu	Apfel, dunkle Schokolade (85 %)
Sonntag	Frühstücksbowl mit Hafer, Beeren, Leinsamen	Linsencurry mit Naturreis	Gemüseauflauf mit Feta	Kräutertee, ein paar Nüsse

Checkliste – Ernährung bei Lipödem

Empfohlene Lebensmittel:

- Gemüse in allen Farben (täglich mindestens 500 g)
- Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Vollkornprodukte: Hafer, Dinkel, Quinoa
- Pflanzliche Öle: Leinöl, Rapsöl, Walnussöl
- Fisch 2–3× pro Woche (Omega-3-Quelle)
- Ungesalzene Nüsse und Samen
- Wasser, grüner Tee, ungesüßter Kräutertee

Zu vermeiden:

- Zucker, Süßigkeiten, Gebäck
- Weißmehlprodukte und Fertiggerichte
- Margarine, Frittierfette, Transfette
- Alkohol und zuckerhaltige Getränke
- Ständiges Snacken ohne Hunger

Tagesstruktur – Empfohlener Rhythmus

Tageszeit	Ziel	Beispiel
07:00 08:00	– Frühstück	Ballaststoffreich, moderates Eiweiß (z. B. Hafer & Joghurt)
12:00 13:00	– Mittagessen	Hauptmahlzeit mit Gemüse & Eiweißquelle
15:30 16:00	– Snack	Kleine Portion Nüsse oder Joghurt
18:30 19:30	– Abendessen	Leicht, eiweißreich, wenig Kohlenhydrate
21:00	Ruhephasen	Kein Essen mehr, Tee oder Wasser

Beispielmenüs – Nährstofforientiert & Alltagstauglich

Beispiel 1:

Frühstück: Overnight-Oats mit Chiasamen

Mittagessen: Quinoasalat mit Bohnen und Avocado

Abendessen: Lachsfilet mit Brokkoli und Quinoa

Beispiel 2:

Frühstück: Vollkornbrot mit Hüttenkäse

Mittagessen: Linsensuppe mit Gemüse

Abendessen: Ofengemüse mit Feta

Beispiel 3:

Frühstück: Smoothie mit Haferflocken und Spinat

Mittagessen: Hähnchen-Gemüsepfanne

Abendessen: Omelette mit Kräutern und Pilzen