

# Ernährungsplan Gewichtsreduktion

Für Maria Mustermann

Erstellt von Alexander Osl, Diätologe



Tageskalorien 1600 kcal inkl 100 kcal Genussmittel

## Variante 1 - wochentags - 99,5g EW / 133,8g KH

### Irgendwann (100) - 0,7g EW / 22,1g KH

**Obst** 1 Portion Obst (siehe Liste)

### Frühstück (200) - 13,8g EW / 33,3g KH

**Frühstück** 1 Kornspitz 75 g (150)  
mit 3 Scheiben Schinken gesamt 45 g (60)  
Gemüse nach Wahl

### Mittagessen (600) - 56,4g EW / 22,8g KH

<b>Forelle mit Kartoffeln und Gemüse mit 1 Portion Salat</b>	1 Forelle 250 g (200) 2 EL Öl für Zubereitung (200) 160 g Kartoffeln ca. 2 Stück (100) Gemüse nach Wahl
--	--

### Abendessen (600) - 28,7g EW / 55,6g KH

**Pellkartoffeln** 320 g Kartoffeln ca. 4 Stück (200)  
1 TL Butter (40)  
100 g Kräutertopfen (60 g Topfen 20 % Fett, 40 g Naturjoghurt 3,2 % Fett, Kräuter, ...) (50)  
3 Scheiben Käse 45 % F.i.T., gesamt 60 g (195)  
1 Tasse Buttermilch 250 ml (100)  
Gemüse nach Wahl

## Variante 2 - wochentags - 81,4g EW / 137,0g KH

### Irgendwann (100) - 0,7g EW / 22,1g KH

**Obst** 1 Portion Obst (siehe Liste)

### Frühstück (200) - 6,6g EW / 28,7g KH

**Frühstück** ½ Becher Naturjoghurt 125 g - 3,2 % Fett (90)  
3 EL Müsli ohne Schokolade (75)  
½ Portion Obst siehe Liste (50)

### Mittagessen (600) - 44,7g EW / 41,8g KH

**Gulasch mit Knödel mit 1 Portion Salat** 150 g Fleisch mager (150)  
1 EL Öl zum Anbraten (100)  
2 Stück kleine Knödel je 100 g (280)  
Gemüse nach Wahl  
Gesamtmenge:  
2 Stück kleine Knödel je 100 g (280)  
250 g Gulasch (250)

### Abendessen (600) - 29,5g EW / 44,4g KH

**Mozzarella mit Tomaten** 1 Kugel Mozzarella 125 g (320)  
Tomaten  
1 EL Öl (100)  
2 Scheiben Brot je 50 g (200)  
evtl. Balsamicoessig, Salz, Pfeffer

---

**Variante 3 - wochentags - 0,0g EW / 0,0g KH**

---

**Variante 4 - wochentags - 0,0g EW / 0,0g KH**

---

**Variante 5 - wochentags - 0,0g EW / 0,0g KH**

---

**Variante 6 - wochentags - 0,0g EW / 0,0g KH**

---

**Variante 7 - wochentags - 0,0g EW / 0,0g KH**

---

Die Kalorienangaben sowie Kohlenhydrat- und Eiweißmengen sämtlicher Lebensmittel und Zutaten entsprechen den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Berechnung mit DGExpert (Nährwertberechnungsprogramm der DGE, 2015), Basis: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 3.01). Bei den Kalorienangaben von Lebensmitteln mit großer Sortenvielfalt wie z.B. Brot, Käse, Fleisch oder Schokolade haben wir einen Mittelwert verwendet.