

# 1 WOCHES ESSENSPLAN

Montag

Protein-Smoothie



Lachs mit Brokkoli & Quinoa



Rührei mit Spinat & Feta



Dienstag

Skyr mit Beeren & Walnüssen



Hähnchenbrust mit Avocado-Tomaten-Salat



Lintensuppe mit Kurkuma & Ingwer



Mittwoch

Chia-Pudding mit Proteinpulver



Thunfischsalat mit Kichererbsen & Olivenöl



Omelett mit Pilzen & Ziegenkäse



Donnerstag

Porridge mit Hanfsamen & Proteinpulver



Lachs mit Avocado-Gurken-Salat



Tofu-Gemüsepfanne mit Kokosmilch & Curry



Freitag

Eiweiß-Pfannkuchen



Hähnchen-Wrap mit Vollkorn-Tortilla & Hummus



Quinoa-Gemüse-Bowl mit Linsen & Feta



Samstag

Grüner Smoothie mit Spinat & Proteinpulver



Garnelen mit Tomaten-Salsa



Rindfleisch mit Süßkartoffeln & Brokkoli



Sonntag

Rührei



Quinoa-Salat mit Linsen & Feta



Gegrillte Hähnchenbrust mit Brokkoli & Olivenöl



# Wochenplan (Beispielwoche)

## Frühstück, Mittagessen, Abendessen + Snacks

### Montag

Frühstück: Protein-Smoothie (300 ml Mandelmilch, 30 g Proteinpulver, 1 TL Kurkuma, 1/2 Banane, 1 EL Leinsamen)

Mittagessen: Lachs mit Brokkoli & Quinoa (Lachs braten, Brokkoli dünsten, mit Quinoa & Olivenöl servieren)

Abendessen: Rührei mit Spinat & Feta (3 Eier, Spinat, 50 g Feta in Olivenöl braten)

Snack: Handvoll Mandeln, Hüttenkäse mit Beeren

### Dienstag

Frühstück: Skyr mit Beeren & Walnüssen

Mittagessen: Hähnchenbrust mit Avocado-Tomaten-Salat

Abendessen: Linsensuppe mit Kurkuma & Ingwer

Snack: Eiweißriegel, griechischer Joghurt

### Mittwoch

Frühstück: Chia-Pudding mit Proteinpulver

Mittagessen: Thunfischsalat mit Kichererbsen & Olivenöl

Abendessen: Omelett mit Pilzen & Ziegenkäse

Snack: Handvoll Cashews, Hüttenkäse mit Leinsamen

### Donnerstag

Frühstück: Porridge mit Hanfsamen & Proteinpulver

Mittagessen: Fisch mit Avocado-Gurken-Salat

Abendessen: Tofu-Gemüsepfanne mit Kokosmilch & Curry

Snack: Walnüsse, hartgekochte Eier

### Freitag

Frühstück: Eiweiß-Pfannkuchen (Haferflocken, Proteinpulver, Ei, Mandelmilch)

Mittagessen: Hähnchen-Wrap mit Vollkorn-Tortilla & Hummus

Abendessen: Quinoa-Gemüse-Bowl mit Linsen & Feta

Snack: Mandeln, Skyr mit Honig

### Samstag

Frühstück: Grüner Smoothie mit Spinat & Proteinpulver

Mittagessen: Garnelen mit Gurken-Tomaten-Salsa

Abendessen: Rindfleisch mit Süßkartoffeln & Brokkoli

Snack: Paranüsse, Hüttenkäse mit Apfel

### Sonntag

Frühstück: Rührei

Mittagessen: Quinoa-Salat mit Linsen & Feta

Abendessen: Gegrillte Hähnchenbrust mit Brokkoli & Olivenöl

Snack: Mandeln, Joghurt mit Zimt

# Einkaufsliste

## Proteinquellen

- ✓ Hähnchenbrust
- ✓ Lachs
- ✓ Thunfisch
- ✓ Garnelen
- ✓ Rindfleisch
- ✓ Eier
- ✓ Tofu
- ✓ Skyr, Quark, griechischer Joghurt
- ✓ Proteinpulver (Whey oder pflanzlich)

## Gesunde Fette

- ✓ Avocados
- ✓ Walnüsse, Mandeln, Cashews
- ✓ Olivenöl, Leinöl
- ✓ Chia- und Leinsamen

## Gemüse & Obst

- ✓ Spinat, Brokkoli, Tomaten, Gurken, Zucchini, Pilze
- ✓ Süßkartoffeln
- ✓ Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren)
- ✓ Äpfel, Bananen

## Sonstiges

- ✓ Haferflocken
- ✓ Quinoa, Kichererbsen, Linsen
- ✓ Hummus
- ✓ Kokosmilch
- ✓ Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Zimt

# Zufuhrempfehlung

25g sind in folgenden Lebensmitteln enthalten

	3-4 Stück		90g		200g
	125g		90g		105g
	125g		150g		115g
	130g		650ml		400g
	135g		200g		310g

## Formen von Eiweiß

			<b>alles</b>
			<b>vegetarisch</b>
			<b>vegan</b>
			

# Entzündungshemmer

## Antioxidantien

Antioxidantien neutralisieren freie Radikale, die Zellschäden verursachen und Entzündungen fördern können.



## Omega 3-Fettsäuren



Tagesdosis:

- Etwa 100–170 g Lachs
- Makrele: Rund 100–170 g
- Sardinen: Ungefähr 125–180 g
- Hering: Etwa 100–135 g

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Viele Pflanzen enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Polyphenole und Sulfide haben entzündungshemmende Effekte.



## Ballaststoffe

unterstützen die Verdauung und das Mikrobiom des Darms. Ein gesundes Mikrobiom kann dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren.



# Entzündungshemmer

## gesunde Fette

gesunde Fette helfen die Balance von entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Molekülen im Körper zu regulieren.



## Vitamin D

hilft das Immunsystem zu regulieren und so entzündungshemmende Prozesse zu unterstützen.



# Entzündungsförderer

## Transfette



# Entzündungsförderer

## Zucker und raffinierte Kohlenhydrate



## Zu viel Omega-6-Fettsäuren



## verarbeitete Lebensmittel

