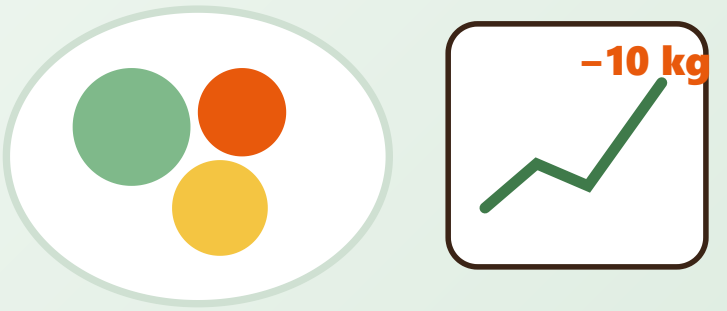
10 kg abnehmen
Ernährungsplan zum Ausdrucken

Gesund und ohne Hungern abnehmen: Kalorienbedarf berechnen, 7-Tage-Plan mit rund 1.400–1.550 kcal, Tellermodell, Einkaufsliste, Tauschliste und ein Protokoll für 20 Wochen.



Das Prinzip

- Etwa 500 kcal weniger essen, als du verbrauchst
- So verlierst du rund 0,5 kg pro Woche
- 10 kg in etwa 20 Wochen – ohne Jo-Jo-Effekt
- Sattmacher: Eiweiß, Gemüse, Vollkorn
- Keine verbotenen Lebensmittel, nur kluge Mengen

So nutzt du den Plan

1. Bedarf auf Seite 2 berechnen.
2. Den Wochenplan als Vorlage nehmen und Mahlzeiten tauschen.
3. Portionen an dein Tagesziel anpassen.
4. Einmal pro Woche wiegen und eintragen.

Inhalt

1	Kalorienbedarf berechnen	S. 2	4	Tellermodell und Einkaufsliste	S. 5
2	Wochenplan Montag bis Donnerstag	S. 3	5	Tipps und Tauschliste	S. 6
3	Wochenplan Freitag bis Sonntag	S. 4	6	Protokoll für 20 Wochen	S. 7

Kurz zur Sicherheit: Dieser Plan ist für gesunde Erwachsene gedacht und ersetzt keine ärztliche oder ernährungstherapeutische Beratung. Bei Vorerkrankungen, Diabetes, in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Essstörungen vorher ärztlich beraten lassen.

Kalorienbedarf berechnen

in drei Schritten zum Tagesziel

1. Grundumsatz berechnen

Formel nach Mifflin-St Jeor:

	Rechnung	Ergebnis
Frauen	10 × Gewicht (kg) + 6,25 × Größe (cm) − 5 × Alter − 161	
Männer	10 × Gewicht (kg) + 6,25 × Größe (cm) − 5 × Alter + 5	

2. Mit dem Aktivitätsfaktor multiplizieren

Alltag	Faktor
Sitzend, kaum Bewegung	1,2
Leicht aktiv (1–3 × Sport pro Woche)	1,375
Mäßig aktiv (3–5 × Sport pro Woche)	1,55
Sehr aktiv (körperliche Arbeit, täglich Sport)	1,725

Grundumsatz × Faktor = Gesamtbedarf **kcal** _____

3. Defizit festlegen

- Rund **500 kcal unter dem Gesamtbedarf** essen → etwa 0,5 kg weniger pro Woche
- 10 kg brauchen so etwa **20 Wochen** – realistisch und durchhaltbar
- Nicht dauerhaft unter etwa 1.200 kcal (Frauen) bzw. 1.500 kcal (Männer) essen

Mein Tagesziel kcal _____ **Start am** _____ **Ziel bis** _____

Beispiel: Frau, 38 Jahre, 168 cm, 82 kg: 10 × 82 + 6,25 × 168 − 5 × 38 − 161 = 1.519 kcal Grundumsatz. × 1,375 = rund 2.090 kcal Bedarf. Tagesziel: etwa 1.590 kcal.

Wochenplan

Montag bis Donnerstag · alle Angaben ca.-Werte

Montag

ca. 1.440 kcal

Frühstück	50 g Haferflocken mit 150 g Magerquark, Beeren und etwas Milch	ca. 380
Mittag	70 g Vollkornnudeln, Tomatensoße, 120 g Hähnchenbrust, Salat	ca. 520
Abend	Gemüseomelett aus 2 Eiern, 1 Scheibe Vollkornbrot	ca. 380
Snack	1 Apfel und 10 Mandeln	ca. 160

Dienstag

ca. 1.460 kcal

Frühstück	2 Scheiben Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gurke	ca. 350
Mittag	Linsensuppe mit Karotten und Lauch (1 großer Teller)	ca. 450
Abend	120 g Lachs, Ofengemüse, 150 g Kartoffeln	ca. 520
Snack	150 g Naturjoghurt mit Beeren	ca. 140

Mittwoch

ca. 1.450 kcal

Frühstück	200 g Skyr mit 30 g Haferflocken und ½ Banane	ca. 330
Mittag	Vollkornwrap mit Pute, Salat und Joghurtdip	ca. 480
Abend	Gemüsepfanne mit 150 g Tofu und 50 g Reis	ca. 500
Snack	Karottensticks mit 40 g Hummus	ca. 140

Donnerstag

ca. 1.400 kcal

Frühstück	Rührei aus 2 Eiern, Tomate, 1 Scheibe Vollkornbrot	ca. 330
Mittag	Chili sin carne mit Bohnen und Mais	ca. 520
Abend	Großer Salat mit 50 g Feta und Kichererbsen	ca. 450
Snack	1 Birne	ca. 100

Wochenplan

Freitag bis Sonntag

Freitag

ca. 1.310 kcal

Frühstück	Overnight Oats: 40 g Haferflocken, Milch, geriebener Apfel	ca. 350
Mittag	150 g Seelachs, 200 g Kartoffeln, Brokkoli	ca. 450
Abend	Gemüsesuppe und 1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse	ca. 400
Snack	150 g Magerquark mit Zimt	ca. 110

Samstag

ca. 1.430 kcal

Frühstück	Vollkornbrötchen mit Ei und Kresse	ca. 350
Mittag	Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Salat	ca. 480
Abend	150 g Hähnchenbrust mit Gemüse-Couscous	ca. 520
Snack	Schale Beeren	ca. 80

Sonntag

ca. 1.530 kcal

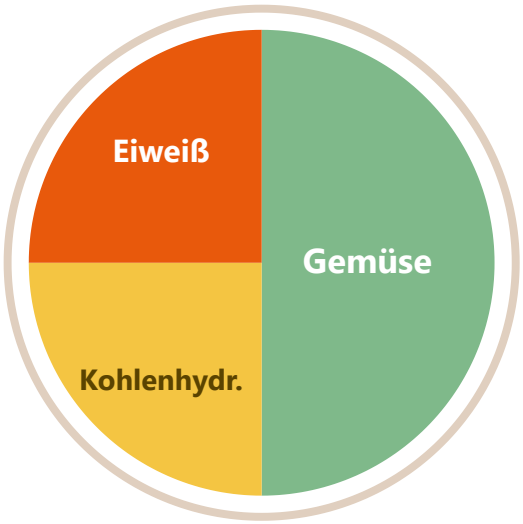
Frühstück	Haferpfannkuchen aus Haferflocken, Ei und Banane	ca. 400
Mittag	Mageres Rindergulasch mit Gemüse und 60 g Vollkornreis	ca. 550
Abend	Brotzeit: 2 Scheiben Vollkornbrot, Putenschinken, Gemüsesticks	ca. 380
Snack	1 kleines Stück Obstkuchen	ca. 200

Anpassen an dein Tagesziel

Liegt dein Ziel höher als 1.500 kcal, ergänze pro 100 kcal etwa eine Scheibe Vollkornbrot, eine Handvoll Nüsse (15 g) oder eine Portion Obst. Liegt es niedriger, lass den Snack weg.

Tellermodell und Einkaufsliste

so stellst du jede Mahlzeit zusammen



- **½ Teller Gemüse und Salat:** viel Volumen, wenig Kalorien, macht satt
- **¼ Teller Eiweiß:** Fisch, Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu, Quark
- **¼ Teller Kohlenhydrate:** Vollkorn, Kartoffeln, Reis – eine Faust voll
- **Dazu:** 1 EL gutes Öl, Wasser oder ungesüßten Tee

Einkaufsliste für die Woche

Gemüse und Obst

- Brokkoli, Karotten, Zucchini, Paprika
- Tomaten, Gurke, Salat, Lauch
- Äpfel, Birnen, Bananen, Beeren (auch TK)

Eiweiß

- Magerquark, Skyr, Naturjoghurt, Hüttenkäse
- Eier, Hähnchen, Pute, Lachs, Seelachs
- Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Tofu

Kohlenhydrate und Sonstiges

- Haferflocken, Vollkornbrot, Vollkornnudeln
- Kartoffeln, Reis, Couscous, Wraps
- Mandeln, Hummus, Feta, Olivenöl

Tipps und Tauschliste

Was wirklich hilft

- Eiweiß zu jeder Mahlzeit – es sättigt am längsten
- Viel Gemüse: Volumen ohne viele Kalorien
- Getränke ohne Zucker – Saft und Limo sind Kalorienfallen
- Langsam essen, nach 20 Minuten kommt das Sattgefühl
- Zwei bis drei Mal pro Woche Bewegung, die Spaß macht
- Genug schlafen – Schlafmangel macht Hunger

Wenn es mal stockt

- Plateaus nach 4–8 Wochen sind normal
- Portionen ehrlich prüfen, etwa Öl und Nüsse abwiegen
- Mehr Alltagsbewegung: Treppe, Rad, Spaziergang
- Ein Ausrutscher ist kein Rückschritt – einfach weitermachen
- Bedarf nach 5 kg Gewichtsverlust neu berechnen

Tauschliste

Statt	Lieber	Ersparnis ca.
Glas Orangensaft (250 ml)	Orange + Wasser	70 kcal
Croissant	1 Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse	150 kcal
Sahnesoße	Tomatensoße	200 kcal
Chips (50 g)	Gemüsesticks mit Hummus	170 kcal
Latte macchiato mit Sirup	Kaffee mit Milch	150 kcal
Pommes (150 g)	Ofenkartoffeln (200 g)	220 kcal

Mein Abnehm-Protokoll

20 Wochen

Startgewicht kg _____ **Zielgewicht kg** _____ **Taille Start cm** _____

Woche	Datum	Gewicht kg	Taille cm	Bemerkung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Einmal pro Woche wiegen – immer am selben Tag, morgens, vor dem Frühstück. Schwankungen von 1 kg sind normal.