

Beispielhafter Tages-Essensplan

- Sie brauchen Unterstützung durch einen Essensplan?
- Dieser Tagesplan ist ein Vorschlag, kein Muss
- Ziel: Orientierung & gesunde Struktur im Alltag
- Entscheiden Sie individuell, was für Sie passt

Mahlzeit	Beispiel 1	Beispiel 2	Beispiel 3
Frühstück	Eier, Brot, Gemüse	Quark, Brot, Obst	Putenbrust, Gemüse
Mittagessen	Fleisch + Gemüse	Fisch + Salat	Tofu + Gemüse
Abendessen	Mozzarella + Salat	Linsen + Gemüse	Käse + Salat



Frühstück – Drei Varianten

Bestandteile	Variante 1	Variante 2	Variante 3
Proteinquelle	2 Eier	Quark/Joghurt	Puten-/Hühnerbrust
Brot	2 Scheiben Roggenbrot	2 Scheiben Roggenbrot	2 Scheiben Roggenbrot
Gemüse	Gurke, Avocado, Tomate	Gurke, Avocado, Tomate	Gurke, Avocado, Tomate
Getränk & Obst	Kaffee/Tee, Obst	Kaffee/Tee, Obst	Kaffee/Tee, Obst



Mittag- & Abendessen - Übersicht

- 5 Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser
- 1 Tasse Kaffee oder Tee zum Essen
- 15 Minuten danach: 1 Teil Obst
- 1 Scheibe Roggenvollkornbrot/-knäckebrot
- 160g Gemüse oder Salat (mit Essig + frische Kräuter erlaubt)

Option	Menge	Beispiel
Fleisch	130g	Hähnchen, Pute 🍗
Fisch	140g	Lachs, Kabeljau 🐟
Tofu	140g	Natur oder mariniert 🌱
Käse	100g	Mozzarella, Schafskäse
Hülsenfrüchte	90g	Linsen, Bohnen 🌱



Fazit & Flexibilität

Plan = Orientierung, keine Pflicht

Obst als **Abschluss** der Mahlzeit

Wasser vor, während
oder nach dem Essen trinken

Kombinationen nach Lust
und Verträglichkeit wählen



Genießen & achtsam essen: Essen soll stärken, nicht stressen

