Ernährungsplan zum Abnehmen

Ihr Wochenplaner für eine gesunde Ernährung

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wochentag** | **Frühstück** | **Snack 1** | **Mittagessen** | **Snack 2** | **Abendessen** |
| Montag |  |  |  |  |  |
| Dienstag |  |  |  |  |  |
| Mittwoch |  |  |  |  |  |
| Donnerstag |  |  |  |  |  |
| Freitag |  |  |  |  |  |
| Samstag |  |  |  |  |  |
| Sonntag |  |  |  |  |  |

**Anleitung und Tipps zur Umsetzung:**

* Tragen Sie die Gerichte für die gesamte Woche im Voraus ein.
* Für den Anfang sind drei Tage mit ausgewogener und gesunder Ernährung ein guter Schritt, um die Ernährungsumstellung zu erleichtern.
* Woche für Woche können Sie dann immer mehr gesunde und abwechslungsreiche Gerichte hinzufügen.
* Planen Sie auch gesunde Snacks wie Obst ein – das reduziert das Risiko, dass Sie beim Hunger zwischendurch zu Schokolade oder Ähnlichem greifen.
* Vergessen Sie nicht, jeden Tag ausreichend zu trinken; gesund und kalorienarm ist Wasser sowie ungesüßter Tee.

**Viel Spaß beim Ausfüllen!**