

## MEIN ABNEHMPLAN FÜR EINE WOCHE – 1 KILO

Pro Tag gibt es drei Mahlzeiten und einen Snack mit insgesamt 1.300 Kalorien. Es werden alle Nahrungsmittelgruppen berücksichtigt, dabei liegt der Fokus auf viel Eiweiß und Gemüse sowie eher wenig Fett und Kohlenhydrate. Große Portionen und viel Abwechslung mit verschiedenen Gerichten plus Nachtisch am Abend werden für langes Durchhalten berücksichtigt. Der Plan dient lediglich als Anregung und muss gegebenenfalls auf individuelle Gegebenheiten (Körpergröße, Alter, Gewicht), besondere Bedürfnisse sowie gesundheitliche Aspekte angepasst werden.  
**Mehr Infos & Tipps plus Rezepte für Hauptmahlzeiten mit 500 Kalorien findest du auf [foxyfood.de](http://foxyfood.de) in der Rubrik „500 Kalorien“.**

	MORGENS	MITTAGS	NACHMITTAGS	ABENDS
MONTAG	1 Scheibe Sandwich-Toast Vollkorn mit Butter und Kasslerbraten. Dazu 1/2 Schlangengurke in Scheiben mit Kräutersalz. <b>184 KALORIEN</b>	Eine große Schüssel Asia-Suppe mit Nudeln, Gemüse und Ei, serviert mit Kräutern und Sriracha-Soße <b>355 KALORIEN</b>	Vanille-Proteinquark Apfel-Zimt mit frischen Blaubeeren <b>85 KALORIEN</b>	Pork Stroganoff mit Kartoffeln Zum Nachtisch großer Proteinpudding Schokolade <b>662 KALORIEN</b>
DIENSTAG	1 Scheibe Sandwich-Toast Vollkorn mit Butter und Kasslerbraten. Dazu 1/2 Schlangengurke in Scheiben mit Kräutersalz. <b>184 KALORIEN</b>	Eine großer gemischter grüner Salat mit Tomaten, Gurken, Mais und Thunfisch mit Balsamico-Dressing <b>351 KALORIEN</b>	Magerquark, Vanille-Proteinquark und Leinsamen <b>130 KALORIEN</b>	Nudeln mit würzigen Ricotta-Auberginen Zum Nachtisch Proteinquark Apfel Vanille <b>588 KALORIEN</b>
MITTWOCH	1 Scheibe Sandwich-Toast Vollkorn mit Butter und Schwarzwälder Schinken. Dazu 1/2 Schlangengurke in Scheiben mit Kräutersalz. <b>209 KALORIEN</b>	Eine große Schüssel Asia-Suppe mit Nudeln, Gemüse und Tofu, serviert mit Kräutern und Sriracha-Soße <b>375 KALORIEN</b>	Magerquark, Vanille-Proteinquark und Leinsamen <b>120 KALORIEN</b>	Großes Rumpsteak mit Rosmarin-Kartoffeln und gemischtem Salat Zum Nachtisch Proteinquark Apfel/Zimt <b>621 KALORIEN</b>
DONNERSTAG	1 Scheibe Sandwich-Toast Vollkorn mit Magerquark und Marmelade. zu 1/2 Schlangengurke in Scheiben mit Kräutersalz. <b>176 KALORIEN</b>	Eine große Schüssel Asia-Suppe mit Nudeln, Gemüse und Hühnchen, serviert mit Kräutern und Sriracha-Soße <b>365 KALORIEN</b>	Vanille-Proteinquark Apfel-Zimt mit frischen Blaubeeren <b>85 KALORIEN</b>	Schweinefilet mit Champignon-Soße, Brokkoli und Kartoffeln Zum Nachtisch Potein-Pudding Schoko <b>655 KALORIEN</b>
FREITAG	1 Scheibe Sandwich-Toast Vollkorn mit Butter und Kasslerbraten. Dazu 1/2 Schlangengurke mit Kräutersalz. <b>184 KALORIEN</b>	Eine großer gemischter grüner Salat mit Tomaten, Gurken, Mais, Hühnchen und Croutons mit Vinaigrette <b>345 KALORIEN</b>	Magerquark, Vanille-Proteinquark und Leinsamen <b>130 KALORIEN</b>	Palak Paneer   Indischer Käse in Curry-Spinatsoße mit Basmati-Blumenkohl-Reis und Salat. <b>645 KALORIEN</b>
SAMSTAG	1 Scheibe Sandwich-Toast Vollkorn mit Butter und Schwarzwälder Schinken. Dazu 1/2 Schlangengurke in Scheiben mit Kräutersalz. <b>209 KALORIEN</b>	Blumenkohl und Kartoffeln mit Kräuter-Hüttenkäse und Salat <b>300 KALORIEN</b>	Magerquark, Vanille-Proteinquark und Leinsamen <b>130 KALORIEN</b>	Schnelles Zwiebel-Sambal-Hähnchen mit Basmati-Blumenkohl-Reis. Zum Nachtisch Potein-Pudding Karamell <b>672 KALORIEN</b>
SONNTAG	1 Scheibe Sandwich-Toast Vollkorn mit Magerquark und Marmelade. zu 1/2 Schlangengurke in Scheiben mit Kräutersalz. <b>176 KALORIEN</b>	Eine große Schüssel Asia-Suppe mit Reis, Gemüse und Ei, serviert mit Kräutern und Sriracha-Soße <b>385 KALORIEN</b>	Vanille-Proteinquark Apfel-Zimt mit frischen Blaubeeren <b>85 KALORIEN</b>	Grünkohl mit Kassler, karamellisierten Kartoffeln & Senf. Zum Nachtisch Potein-Pudding Vanille <b>650 KALORIEN</b>