

## 4-Wochen Ernährungsplan für eine ausgewogene und sportliche Ernährung

Dieser Plan bietet eine Kombination aus ausgewogener Ernährung, die sportliche Leistung unterstützt und fit hält, ohne das Budget zu sprengen. Die Rezepte sind einfach, nahrhaft und können flexibel angepasst werden.

---

### Woche 1

#### Montag

- **Frühstück:** Haferflocken mit Banane und Zimt
  - 50 g Haferflocken, 200 ml Milch (oder pflanzliche Alternative), 1 Banane in Scheiben, 1 TL Zimt.
- **Snack:** 1 Apfel und eine Handvoll Mandeln.
- **Mittagessen:** Vollkornreis mit Gemüsecurry
  - 100 g Vollkornreis, 150 g gemischtes Gemüse (z. B. Zucchini, Karotten, Paprika), 100 ml Kokosmilch, Currypaste.
- **Snack:** Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen.
- **Abendessen:** Gebackenes Hähnchen mit Ofengemüse
  - 150 g Hähnchenbrust, 200 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Süßkartoffeln), Olivenöl, Rosmarin.

#### Dienstag

- **Frühstück:** Protein-Pancakes mit Beeren
  - 2 Eier, 30 g Haferflocken, 1 TL Backpulver, 1 EL Skyr, gemischte Beeren.
- **Snack:** 1 Karotte und Hummus.
- **Mittagessen:** Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Avocado
  - 100 g Quinoa, 100 g Kichererbsen, 1/2 Avocado, 50 g Spinat, Zitronensaft.
- **Snack:** Reiswaffeln mit Erdnussbutter.
- **Abendessen:** Lachfilet mit grünem Spargel und Wildreis
  - 150 g Lachs, 200 g grüner Spargel, 80 g Wildreis, Zitronenspalte.

#### Mittwoch

- **Frühstück:** Naturjoghurt mit Müsli und Obst
  - 150 g Naturjoghurt, 30 g Müsli, 1 Apfel, 1 TL Chiasamen.
- **Snack:** Handvoll Walnüsse.
- **Mittagessen:** Hühnerbrust-Wraps mit Gemüse
  - 2 Vollkorn-Tortillas, 150 g Hühnerbrust, 100 g Gemüse, Joghurt-Dressing.
- **Snack:** 1 Handvoll Weintrauben.
- **Abendessen:** Chili sin Carne mit Vollkornbrot
  - 100 g Kidneybohnen, 100 g schwarze Bohnen, 1 Paprika, Tomaten aus der Dose, Gewürze.

#### Donnerstag

- **Frühstück:** Rührei mit Vollkorntoast und Tomaten
  - 3 Eier, 1 Scheibe Vollkorntoast, 100 g Cherrytomaten.
- **Snack:** 1 Handvoll Studentenfutter.
- **Mittagessen:** Linsensuppe mit Karotten und Sellerie
  - 100 g rote Linsen, 150 g Gemüse, Gemüsebrühe, Gewürze.
- **Snack:** Naturjoghurt mit Honig.

- **Abendessen:** Zucchini-Nudeln mit Bolognese
  - 2 Zucchini (spiralisiert), 150 g Rinderhackfleisch, Tomatensauce, Parmesan.

## Freitag

- **Frühstück:** Smoothie-Bowl
  - 200 g gefrorene Beeren, 1 Banane, 100 ml Milch, Toppings: Kokosflocken, Müsli.
- **Snack:** Gurkensticks mit Hummus.
- **Mittagessen:** Süßkartoffel-Bowl mit schwarzen Bohnen
  - 1 Süßkartoffel, 100 g schwarze Bohnen, Mais, Guacamole.
- **Snack:** Proteinriegel (selbstgemacht oder gekauft).
- **Abendessen:** Gebackener Kabeljau mit Couscous und Gemüse
  - 150 g Kabeljau, 100 g Couscous, 150 g Brokkoli.

## Samstag

- **Frühstück:** Avocado-Toast mit pochiertem Ei
  - 1 Scheibe Vollkorntoast, 1/2 Avocado, 1 Ei.
- **Snack:** Handvoll Mandeln.
- **Mittagessen:** Spinat-Salat mit Hühnerbrust
  - 100 g Babyspinat, 150 g Hühnerbrust, 1 EL Olivenöl, 1/2 Avocado, Kirschtomaten.
- **Snack:** Reiswaffeln mit Mandelmus.
- **Abendessen:** Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Gemüse
  - 200 g Kartoffeln, 150 g Gemüse, 2 EL Kräuterquark.

## Sonntag

- **Frühstück:** Omelett mit Gemüse
  - 3 Eier, 100 g Gemüse, 1 TL Olivenöl.
- **Snack:** Handvoll Blaubeeren.
- **Mittagessen:** Vollkornnudeln mit Pesto und Spinat
  - 80 g Vollkornnudeln, 50 g Spinat, 1 EL Pesto, Parmesan.
- **Snack:** Naturjoghurt mit Haferflocken.
- **Abendessen:** Gemüsepfanne mit Tofu
  - 150 g Tofu, 200 g Gemüse, Sojasauce, Ingwer.

---

## Woche 2

### Montag bis Sonntag

Folge einem ähnlichen Muster wie in Woche 1, variiere jedoch die Rezepte, um Abwechslung zu schaffen. Zum Beispiel:

- **Frühstück:** Alterniere zwischen Haferflocken, Rührei, Avocado-Toast und Smoothie-Bowls.
- **Mittagessen:** Probiere verschiedene Bowls, Wraps oder Suppen.
- **Abendessen:** Tausche Proteinquellen aus (Huhn, Fisch, Tofu, Bohnen) und wechsle zwischen Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Couscous.

## Rezeptideen:

- **Süßkartoffel-Wedges mit Hummus-Dip**
  - **Vegetarische Lasagne mit Zucchini**
  - **Hühnenbrust mit gebratenem Spargel**
  - **Shakshuka (Tomaten-Eier-Pfanne)**
- 

## Woche 3

### Montag

- **Frühstück:** Overnight Oats mit Erdbeeren
  - 50 g Haferflocken, 200 ml Milch, 1 TL Chiasamen, 100 g Erdbeeren.
- **Snack:** Handvoll Cashewnüsse.
- **Mittagessen:** Dinkel-Bowl mit Hühnenbrust und Brokkoli
  - 100 g Dinkel, 150 g Hühnenbrust, 150 g Brokkoli, 1 EL Olivenöl.
- **Snack:** Gurkenscheiben mit Frischkäse.
- **Abendessen:** Gebratener Lachs mit Süßkartoffelpüree
  - 150 g Lachs, 200 g Süßkartoffeln, Gewürze.

### Dienstag

- **Frühstück:** Vollkorntoast mit Mandelmus und Banane
  - 2 Scheiben Vollkorntoast, 1 EL Mandelmus, 1/2 Banane.
- **Snack:** 1 Apfel.
- **Mittagessen:** Nudelsalat mit Pesto und Kirschtomaten
  - 80 g Vollkornnudeln, 50 g Rucola, 50 g Kirschtomaten, 1 EL Pesto.
- **Snack:** Naturjoghurt mit Granola.
- **Abendessen:** Gefüllte Paprika mit Quinoa und Tofu
  - 2 Paprika, 100 g Quinoa, 150 g Tofu, Tomatensauce.

### Mittwoch bis Sonntag

- **Frühstück:** Wechsle zwischen Overnight Oats, Rührei und Smoothie-Bowls.
  - **Mittagessen:** Salate, Bowls und Wraps.
  - **Abendessen:** Wähle zwischen Fisch, Geflügel oder vegetarischen Optionen, kombiniert mit Gemüse und gesunden Kohlenhydraten.
- 

## Woche 4

### Montag bis Sonntag

Variere weiterhin die Rezepte aus den vorangegangenen Wochen. Nutze diese Woche, um deine Favoriten zu wiederholen und neue Kombinationen auszuprobieren. Experimentiere mit:

- **Saisonaem Gemüse:** Zum Beispiel Kürbis, Spargel oder Zucchini.
- **Neuen Gewürzen:** Wie Kurkuma, Kreuzkümmel oder Paprika.
- **Snacks:** Selbstgemachte Energy Balls, Gemüsechips oder Obstsalate.

---

**Tipps:**

1. Plane deine Mahlzeiten im Voraus, um Zeit zu sparen.
2. Bereite größere Portionen zu und nutze Reste für Snacks oder Mittagessen.
3. Trink ausreichend Wasser (mindestens 2-3 Liter pro Tag).
4. Experimentiere mit Gewürzen und Kräutern, um Geschmack ohne viele Kalorien hinzuzufügen.

Guten Appetit und viel Erfolg auf deinem Weg zu mehr Fitness und Energie!

Dein Coaching-Pol Team!