



## Merkblatt

### Individueller Eßplan zur Gewichtsreduktion

---

**Bitte verwenden Sie bei Ihrer täglichen Speisenzusammensetzung alle zur Verfügung stehenden Portionen aus allen Lebensmittelgruppen (entspricht ca. 1.200 kcal).**

Wichtig: Verteilen Sie Ihr Essen über den Tag auf fünf Mahlzeiten.

Die Mengenangaben in den einzelnen Gruppen beziehen sich stets auf eine verzehrbare Portion (z. B. Reis gegart, Fleisch gekocht...).

Proteine / 6 Portionen

Kohlehydrate / 4 Portionen

Fisch, Fleisch, Geflügel

Fettarme Wurst

Eier

Milch 0,3%

Milch, Dickmilch, 1,5%

Joghurt 1,5% Fett

Quark, Hüttenkäse bis 20%

Käse bis 30%

Tofu 30 g

30 g

1 St

250 ml

200 ml

175 g

75 g

30 g

75 g Vollkornbrot

Vollkornsemmel

Knäckebrot, Zwieback

Nudeln

Kartoffeln / Pürree

Getreideflocken

Erbsen / Linsen

30 g

1 St.

2 St.

60 g

100 g

20 g

60 g

Obst / 5 Portionen

Fette / 3 Portionen

Banane  
Trauben  
Pflaumen  
Apfel, Birne  
Kiwi, Orange  
Erd-, Himbeeren  
Pfirsich  
Grapefruit  
Wassermelone  
andere Melonen  
Rabarber (1/2 St) 60g  
75 g  
85 g  
(1 St) 100 g  
(1 St) 100 g  
125 g  
125 g  
(1/2 St) 12 g  
200 g  
100 g  
250 g           Margarine, Öle, Butter  
Mayonaise 50%  
Halbfettmargarine  
Halbfettbutter  
Sahne bis 30%  
Avocado 1 TI  
1 ½ TI  
2 TI  
2 TI  
2 EI  
¼ St