



## Der DiätCheck Fitness- & Ernährungsplan

Der folgende Ernährungs- und Fitnessplan ist eine ausgewogene Komposition, welche bei abnehmen hilft und gleichzeitig absolut gesund ist.

Die Nahrungsmittel sind einfach gehalten, so dass man alles in einem normalen Supermarkt bekommt. Keine modernen, teuren oder sehr speziellen Lebensmittel. Dennoch enthalten die verwendeten Nahrungsmittel alle wichtigen Nährstoffe, die der Körper benötigt.

Die Basis für dieses Programm sind folgende Annahmen: Eine **Frau** im Alter von 35 Jahren, die selten Sport treibt, eine Bürotätigkeit ausübt und leichtes bis mittleres Übergewicht hat. Ziel ist es innerhalb von 2 Wochen rund 5 Kilo auf gesunde Art abzunehmen und ein gewisses Maß an Kondition und Kraft auszubauen. Es wurde also versucht ein möglichst neutrales, durchschnittliches Szenario zu schaffen, damit das Resultat von möglichst vielen Anwendern erreicht werden kann. Sollten die Annahmen sehr weit entfernt von deiner Person sein, kannst du den Plan natürlich trotzdem anwenden. Die meisten Menschen werden mit diesem Plan an Gewicht verlieren und gesund ist dieser Fitness- und Ernährungsplan in jedem Fall.

Natürlich kann der Plan auch nach Belieben etwas abgewandelt und auf die eigenen Bedürfnisse und Umstände angepasst werden.

Genug der Worte – jetzt kannst du Taten sprechen lassen.

Viel Erfolg!

[diatcheck.net](http://diatcheck.net)

[facebook.com/diatcheck](https://facebook.com/diatcheck)

[twitter.com/diatcheck](https://twitter.com/diatcheck)



## Inhaltsverzeichnis

Der Diätplan .....	3
Montag: .....	3
Dienstag: .....	3
Mittwoch: .....	3
Donnerstag: .....	4
Freitag: .....	4
Samstag: .....	4
Sonntag: .....	5
Essenszeiten .....	5
Die Einkaufsliste.....	6
Der Fitnessplan.....	7
Montag .....	7
Dienstag.....	7
Mittwoch .....	7
Donnerstag .....	8
Freitag.....	8
Samstag .....	8
Sonntag.....	8



# Der Diätplan

## Montag:

- Mahlzeit 1: 50 g Nüsse, 1 Scheibe Schwarzbrot mit einer Scheibe Pute
- Mahlzeit 2: 200g Fisch deiner Wahl, 50 g Brokkoli
- Mahlzeit 3: 200 g Hähnchenbrust, 50 g Brokkoli
- Mahlzeit 4: 2 Äpfel, 1 Karotte
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]

## Dienstag:

- Mahlzeit 1: 1 Bananen, 50g der Kiwi, 1 Scheibe Schwarzbrot mit einer Scheibe Pute
- Mahlzeit 2: 200g jede Art von Fisch, 50g Tomaten
- Mahlzeit 3: 200 g Hähnchenbrust, 100 g Süßkartoffeln, 50g der Gurke
- Mahlzeit 4: 1 Apfel, 1 Orange, 1 Karotte
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]

## Mittwoch:

- Mahlzeit 1: 50g von Nüssen, Rührei (bestehend aus 3 Eiern)
- Mahlzeit 2: 1 Dose Thunfisch, eine Scheibe Schwarzbrot, 50 g Brokkoli
- Mahlzeit 3: 200g jede Art von Fisch, ½ Zitrone, 50 g weißer Reis
- Mahlzeit 4: 100 g Pflaumen, 1 Karotte
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]



## Donnerstag:

- Mahlzeit 1: 2 Bananen, 50 g Erbsen
- Mahlzeit 2: 200g jede Art von Fisch, 100 g Tomaten
- Mahlzeit 3: 200 g Hähnchenbrust, 50 g Brokkoli
- Mahlzeit 4: 1 Apfel, ½ Zitrone, 1 Karotte
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]

## Freitag:

- Mahlzeit 1: 50g Nüsse, 50 g Mais
- Mahlzeit 2: 1 Dose Thunfisch, ½ Zitrone
- Mahlzeit 3: 200g Hähnchenbrust, 50g jede Art von Gemüse
- Mahlzeit 4: 1 Orange, 1 Karotte, 1 Apfel
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]

## Samstag:

- Mahlzeit 1: 1 Banane, 100g von Kiwi
- Mahlzeit 2: 250g Hähnchenbrust, 50 g Erbsen, 50g jede Art von Gemüse
- Mahlzeit 3: Rührei (bestehend aus 4 Eiern), 50g der Gurke
- Mahlzeit 4: 100 g Pflaumen, 1 Orange
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]



## Sonntag:

- Mahlzeit 1: 50g Nüsse, 50 g Mais
- Mahlzeit 2: 250 g Hähnchenbrust, 50 g weißer Reis, 50g jede Art von Gemüse
- Mahlzeit 3: 1 Dose Thunfisch, ½ Zitrone,
- Mahlzeit 4: 2 Äpfel, 1 Orange
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]

Nach diesen 7 Tagen ist das Ende des Planes erreicht. Natürlich kann der Plan jederzeit wiederholt werden bzw. *einfach um eine weitere Woche gestreckt werden*. Damit die Motivation jedoch vorhanden bleibt und die Lieblingspeisen auch mal wieder auf dem Teller landen, empfiehlt es sich nach dem 7. Tag einen Art „**Cheat Day**“ einzulegen. Ein Tag, an dem man essen darf, was man will.

Sollte man sich dazu entscheiden solch einen Tag einzulegen, sollte man es jedoch nicht übertreiben. Kuchen, Pizza, Burger und Alkohol sollten nicht an einem einzigen Cheat-Day verzehrt werden. Am besten legt man 1-2 Mahlzeiten fest, die etwas Besonderes sind und versucht den restlichen Tag sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

## Essenszeiten

- Mahlzeit 1 – Zeitig nach dem Aufwachen
- Mahlzeit 2 – 3 Stunden nach der 1. Mahlzeit
- Mahlzeit 3 – 4 Stunden nach der 2. Mahlzeit
- Mahlzeit 4 – 2-3 Stunden vor dem schlafen gehen

Das wäre die Ideale Verteilung der Mahlzeiten über den Tag. Sollte das nicht in deinen Alltag passen, esse einfach wann es dir passt.

Wichtig ist, dass die Mahlzeit nach dem Training möglichst zeitnah eingenommen wird.

Auf der folgenden Seite ist die Einkaufsliste für eine komplette Woche zu finden.



# Die Einkaufsliste

Nüsse	200g
Schwarzbrot	3 Scheiben
Putenaufschnitt	4 Scheiben
Fisch nach Wahl	800g
Thunfisch	3 Dosen
Brokkoli	200g
Hähnchenbrust	1300g
Süßkartoffeln	100 g
Gurke	1
Zitronen	2
Äpfel	7
Orangen	4
Weißer Reis	100g
Karotten	5
Bananen	4
Kiwis	3
Tomaten	3
Eier	7
Pflaumen	200g
Erbsen	100g
Mais	100g
Wunschgemüse	150g
Stilles Wasser	ca. 18 Liter
Kaffee	-



# Dein Fitnessplan

Montag

*Cardio-Training (35 min) + Muskeltraining (5 min)*

## **Cardio-Übungen (35 min)**

- Zügiges Gehen (Im Freien / Laufband) - 5 min
- Normales Laufen (Im Freien / Laufband) - 20 min
- Spinning oder zügiges Radfahren - 10 min

## **Muskel Übungen (5 min)**

- Sit ups - 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Squads – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Kurzhantel seitbeugen - 4 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Ausfallschritte – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)

Dienstag

**Ruhetag**

Mittwoch

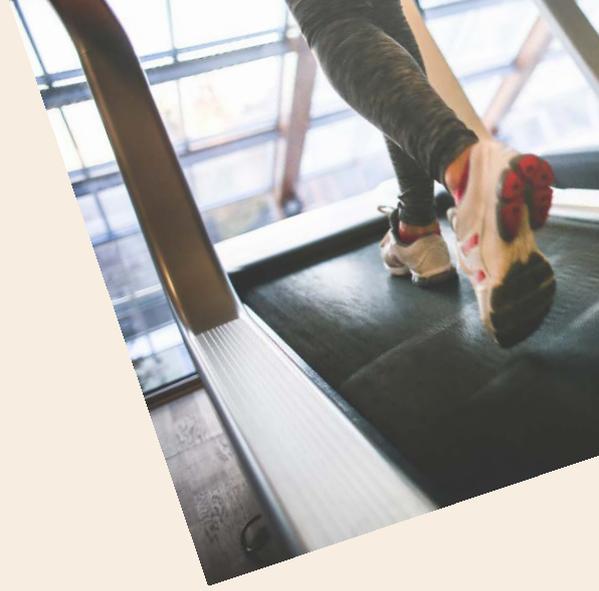
*Cardio-Training (30 min) + Muskeltraining (10 min)*

## **Cardio-Übungen (30 min)**

- Zügiges Gehen (Im Freien / Laufband) - 5 min
- Normales Laufen (Im Freien / Laufband) - 15 min
- Spinning oder zügiges Radfahren - 10 min

## **Muskel Übungen (5-10 min)**

- Besen Twist - 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Ausfallschritte – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Hantel Seitenbögen - 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Squads – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Beinheben liegend – 4 Sätze (Pro Satz 6 Wiederholungen)



Donnerstag

**Ruhetag**

Freitag

*Cardio-Training (35 min) + Muskeltraining (10 min)*

**Cardio-Übungen (35 min)**

- Normales Laufen (Im Freien / Laufband) - 15 min
- Zügiges Gehen (Im Freien / Laufband) - 15 min
- Langsames Gehen (Im Freien / Laufband) - 5 min

**Muskel Übungen (10 min)**

- Besen Twist - 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Squads – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Bein heben – 3 Sätze (Pro Satz 5 Wiederholungen)
- Kurzhantel seitbeugen - 4 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Sit ups - 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Donkey Kicks - 3 Sätze (Pro Satz 5 Wiederholungen)

Samstag

**Ruhetag**

Sonntag

**Ruhetag**



**DiätCheck.net** wünscht dir viel Erfolg beim Erreichen deiner persönlichen Ziele!

Über Feedback und Kommentare freuen wir uns sehr.

Abonniere uns via Facebook, Twitter, Mail oder RSS um keine Inhalte zu verpassen.

[DiaetCheck.net](http://DiaetCheck.net)

[facebook.com/diaetcheck](https://facebook.com/diaetcheck)

[twitter.com/diaetcheck](https://twitter.com/diaetcheck)

[diaetcheck.net/abonnieren](http://diaetcheck.net/abonnieren)

[diaetcheck.net/feed](http://diaetcheck.net/feed)



Copyright © diaetcheck.net - Die Weitergabe dieser Datei ist nicht gestattet. Bitte Verweisen Sie auf unsere Homepage. Die Inhalte dieser Datei unterliegen dem Nutzungsrecht von diaetcheck.net. Die Weiterverwendung der Inhalte ist nicht gestattet. Inhalte dürfen nicht Kopiert und anderweitig verwendet werden.

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Diaetcheck.net und Autoren übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben. Beachten Sie auch den [Haftungsausschluss](#).

