



## Der DiätCheck Fitness- & Ernährungsplan

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

Die Lebensmittel sind einfach gehalten. 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: Ein **Mann** im Alter von 35 Jahren und einer Körpergröße von 1,80m, der selten Sport treibt, eine Bürotätigkeit ausübt und mittleres Übergewicht hat. Ziel ist es innerhalb von 2 Wochen rund 5 Kilo abzunehmen, sich dabei absolut gesund zu ernähren und ein gewisses Maß an Kondition und Kraft aufzubauen. Es wurde 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: 1 Banane, 50 g Erbsen, Eine Scheibe Schwarzbrot mit Putenaufschnitt
- Mahlzeit 2: 250 g Hähnchenbrust, 50 g weißer Reis, 50g jede Art von Gemüse
- Mahlzeit 3: 1 Dose Thunfisch, 50 g Tomaten
- Mahlzeit 4: 2 Äpfel, 2 Karotten
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]

## Dienstag:

- Mahlzeit 1: 1 Banane, 50g der Kiwi, Eine Scheibe Schwarzbrot mit Putenaufschnitt
- Mahlzeit 2: 250g jede Art von Fisch, 50g Tomaten
- Mahlzeit 3: 300 g Hähnchenbrust, 50g jede Art von Gemüse
- Mahlzeit 4: 1 Apfel, 1 Karotte, 50g der Ananas
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]

## Mittwoch:

- Mahlzeit 1: 50 g Brokkoli, 1 Karotte, 1 Apfel
- Mahlzeit 2: Rührei (bestehend aus 5 Eiern), 50 g Brokkoli
- Mahlzeit 3: 250g jede Art von Fisch, ½ Zitrone, 50 g weißer Reis
- Mahlzeit 4: 70 g Pflaumen, 50g der Kiwi, 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: Rührei (bestehend aus 4 Eiern), 100 g Brokkoli
- Mahlzeit 3: 250 g Hähnchenbrust, 50 g Brokkoli
- Mahlzeit 4: 1 Apfel, 1 Karotte, 50g der Ananas
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]

## Freitag:

- Mahlzeit 1: 50g Nüsse, 2 Orangen
- Mahlzeit 2: 1 Dose Thunfisch, ½ Zitrone, 50g der Gurke
- Mahlzeit 3: 300 g Hähnchenbrust, 1 Scheibe Schwarzbrot mit Putenaufschnitt
- Mahlzeit 4: 250g jede Art von Fisch, 1 Karotte, 1 Apfel
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]

## Samstag:

- Mahlzeit 1: 100g der Kiwi , 1 Apfel, 50g Nüsse
- Mahlzeit 2: 250g jede Art von Fisch, ½ Zitrone, 50g Tomaten
- Mahlzeit 3: Rührei (bestehend aus 4 Eiern), 100g der Gurke
- Mahlzeit 4: 100 g Pflaumen, 1 Orange, 1 Apfel
- Getränke: 2-3 Liter Wasser, 1 Tasse Kaffee ungesüßt und ohne Milch [optional]



## Sonntag:

- Mahlzeit 1: 50g Nüsse, 1 Scheibe Schwarzbrot mit Putenaufschnitt
- Mahlzeit 2: 250 g Hähnchenbrust, 50 g weißer Reis, 50g jede Art von Gemüse
- Mahlzeit 3: 1 Dose Thunfisch, ½ Zitrone, 50 g Brokkoli
- Mahlzeit 4: 2 Äpfel, 1 Orange, 30g der Kiwi
- 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 Lieblingsspeisen 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 Einkaufliste für die komplette Woche zu finden.



# Die Einkaufsliste

Bananen	4
Erbsen	100g
Schwarzbrot	4 Scheiben
Putenaufschnitt	8 Scheiben
Hähnchenbrust	1600g
weißer Reis	150g
Wunschgemüse	150g
Thunfisch	3 Dosen
Tomaten	150g
Äpfel	10
Karotten	7
Kiwis	4
Fisch nach Wahl	750g
Ananas	100g
Brokkoli	300g
Eier	13
Nüsse	150g
Orangen	4
Zitronen	2
Gurke	150g
Pflaumen	3
Wasser	Ca. 20 Liter
Kaffee	-



# Dein Fitnessplan

Montag

*Cardio-Training (25 min) + Muskeltraining (10 min)*

## **Cardio-Übungen (25 min)**

- Zügiges Gehen (Im Freien / Laufband) - 5 min
- Normales Laufen (Im Freien / Laufband) - 20 min

## **Muskel Übungen (10Min)**

- Liegestütze – 3 Sätze (Pro Satz 5 Wiederholungen)
- Mointain Climbers – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Sit ups - 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Squads – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederhoungen)
- Donkey Kicks - 3 Sätze (Pro Satz 5 Wiederholungen)
- Ausfallschritte – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)

Dienstag

**Ruhetag**

Mittwoch

*Cardio-Training (30 min) + Muskeltraining (15 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 (15 min)**

- Liegestütze – 3 Sätze (Pro Satz 5 Wiederholungen)
- Sit ups - 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Besen Twist - 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Ausfallschritte – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Mointain Climbers – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Squads – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Beinheben liegend – 4 Sätze (Pro Satz 6 Wiederholungen)
- Hanpelmann – 4 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)



Donnerstag

**Ruhetag**

Freitag

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

**Cardio-Übungen (30 min)**

- Zügiges Gehen (Im Freien / Laufband) - 10 min
- Normales Laufen (Im Freien / Laufband) - 15 min
- Langsames Gehen (Im Freien / Laufband) - 5 min

**Muskel Übungen (10 min)**

- Chest squeezes - 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Bein heben liegend – 3 Sätze (Pro Satz 5 Wiederholungen)
- Squads – 3 Sätze (Pro Satz 10 Wiederholungen)
- Liegestütze (weit auseinander) 1 Satz - (Pro Satz 5 Wiederholungen)
- Liegestütze (normal) 2 Sätze - (Pro Satz 5 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.

