

Low-GI Ernährungsplan – Mann (dynamische Kalorienanpassung)

Referenz-Körpergröße: 180 cm

Diese Ernährung arbeitet mit einer dynamischen Kalorienanpassung statt fixer Vorgaben.

Dynamische Kalorien-Zonen

Zone 1 – Fettabbau: Körpergröße $\times$ 10 + 200–300 kcal

Zone 2 – Erhalt / Reset: Körpergröße $\times$ 10 + 400–500 kcal

Zone 3 – Performance / Aufbau: Körpergröße $\times$ 10 + 600–700 kcal

Die Lebensmittelauswahl (Low GI, ballaststoffreich) steuert Hunger und Gewicht stärker als exakte Kalorien.

Ziel-Makros (prozentual)

Protein: ca. 30 %

Fett: ca. 35 %

Carbs (Low GI): ca. 35 %

Ballaststoffe: 30–45 g/Tag

1-Wochen-Ernährungsplan (3 Mahlzeiten, ohne Snacks)

Montag

Frühstück: Skyr 300 g, Himbeeren 100 g, Chiasamen 15 g

Mittag: Hähnchen 180 g, Brokkoli 300 g, Olivenöl 20 g

Abend: Zucchini 300 g, Lachs 150 g

Dienstag

Frühstück: 3 Eier, Spinat 150 g, Avocado 70 g

Mittag: Rinderhack 180 g, Blumenkohl 300 g, Olivenöl 15 g

Abend: Großer Salat, Feta 80 g

Mittwoch

Frühstück: Quark 300 g, Erdbeeren 150 g, Walnüsse 20 g

Mittag: Lachs 180 g, grüne Bohnen 250 g, Butter 15 g

Abend: Gemüsesuppe, Hähnchen 120 g

Donnerstag

Frühstück: Omelette aus 3 Eiern, Pilze, Kräuter

Mittag: Pute 200 g, Rosenkohl 300 g, Olivenöl 20 g

Abend: Skyr 250 g, Brombeeren 100 g

Freitag

Frühstück: Joghurt 300 g, Heidelbeeren 100 g, Leinsamen 15 g
Mittag: Steak 200 g, Spargel 300 g, Butter 20 g
Abend: Salat mit Thunfisch 150 g

Samstag

Frühstück: 3 Eier, Avocado 80 g
Mittag: Hähnchenschenkel groß, Weißkohl 300 g, Olivenöl 20 g
Abend: Quark 250 g, Kirschen 100 g

Sonntag

Frühstück: Skyr 300 g, Johannisbeeren 100 g, Mandeln 20 g
Mittag: Rind 200 g, Grillgemüse 350 g
Abend: Leichte Gemüsesuppe