

# Ernährungspläne für spezielle Diäten

## 1. Low-Carb Diät

Beschreibung: Eine Low-Carb-Diät reduziert den Kohlenhydratanteil zugunsten von Proteinen und Fetten.

Beispieltag:

- Frühstück: Rührei mit Spinat und Avocado
- Mittagessen: Hähnchensalat mit Olivenöl-Dressing
- Snack: Handvoll Mandeln
- Abendessen: Gegrillter Lachs mit Brokkoli und Blumenkohlpüree

## 2. Ketogene Diät

Beschreibung: Eine sehr kohlenhydratarms Diät mit hohem Fettanteil, die den Körper in die Ketose versetzt.

Beispieltag:

- Frühstück: Rührei mit Speck und Käse
- Mittagessen: Avocado-Salat mit Hähnchenbrust
- Snack: Käsewürfel und Oliven
- Abendessen: Steak mit gedünstetem Spinat und Butter

## 3. Vegetarische Diät

Beschreibung: Eine pflanzenbasierte Diät ohne Fleisch und Fisch, die Eier und Milchprodukte einschließen kann.

Beispieltag:

- Frühstück: Haferflocken mit Beeren und Mandeln
- Mittagessen: Linsensuppe mit Vollkornbrot

- Snack: Karottensticks mit Hummus
- Abendessen: Gemüsepfanne mit Tofu und Quinoa

#### 4. Veganer Ernährungsplan

Beschreibung: Eine rein pflanzliche Ernährung, die keinerlei tierische Produkte enthält.

Beispieltag:

- Frühstück: Smoothie aus Spinat, Bananen, und Mandelmilch
- Mittagessen: Quinoa-Salat mit Kichererbsen, Avocado und Gemüse
- Snack: Nüsse und Trockenfrüchte
- Abendessen: Gebratener Tofu mit Süßkartoffeln und Brokkoli

#### 5. Mediterrane Diät

Beschreibung: Diese Diät basiert auf der traditionellen Ernährung der Mittelmeerregion mit viel Gemüse, Obst, Fisch und Olivenöl.

Beispieltag:

- Frühstück: Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen
- Mittagessen: Ge grillter Fisch mit Salat und Olivenöl
- Snack: Eine Handvoll Mandeln
- Abendessen: Vollkornpasta mit Tomaten, Oliven und Feta-Käse

#### 6. Paleo-Diät

Beschreibung: Diese Diät ahmt die Ernährung der Steinzeit nach und konzentriert sich auf unverarbeitete Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse.

Beispieltag:

- Frühstück: Omelett mit Pilzen und Paprika
- Mittagessen: Ge grilltes Hähnchen mit Süßkartoffeln und Salat
- Snack: Apfelscheiben mit Mandelbutter

- Abendessen: Rindfleisch mit gebratenem Gemüse

## 7. Intervallfasten (16/8)

Beschreibung: Diese Methode beinhaltet eine 16-stündige Fastenperiode und ein 8-stündiges Essfenster.

Beispieltag:

- Frühstück (nach dem Fasten): Rührei mit Avocado und Lachs
- Mittagessen: Hähnchen-Quinoa-Salat mit Olivenöl
- Snack: Nüsse oder ein Proteinshake
- Abendessen: Gegrilltes Gemüse mit Linsen und Hummus