

# SIXPACK-ERNÄHRUNGSPLAN (14 TAGE)

**"Abs are made in the gym and revealed in the kitchen."**

Ein durchtrainierter Körper mit einem markanten Sixpack entsteht nicht nur durch intensives Training, sondern auch durch die richtige Ernährung. Dieser 14-tägige Ernährungsplan soll als Inspiration dienen und zeigt dir die beeindruckende Vielfalt an vollwertigen Lebensmitteln, die du auf deinem Weg zu einem straffen Bauch integrieren kannst.

## TAG 1

Frühstück:	Haferflocken mit fettarmem griechischem Joghurt, Beeren, Mandeln und einem Löffel Chiasamen
Snack 1:	Ein Apfel und eine Handvoll Walnüsse
Mittagessen:	Lachsfilet auf einem Bett aus Spinat und Quinoa, garniert mit Olivenöl und Zitronensaft
Snack 2:	Hüttenkäse mit Honig und Mandelsplittern
Abendessen:	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Basilikum-Soße und gegrilltem Gemüse

## TAG 2

Frühstück:	Dinkel-Pfannkuchen mit Skyr, Beeren und einem Schuss Ahornsirup
Snack 1:	Eine Banane und ein paar Haselnüsse
Mittagessen:	Hühnerbrust-Salat mit gemischtem Gemüse, Avocado und einem Dressing aus Olivenöl und Balsamic.
Snack 2:	Magerquark mit frischen Erdbeeren und Walnüssen
Abendessen:	Linseneintopf mit Vollkornbrot

## TAG 3

Frühstück:	Vollkorn-Pancakes mit fettarmem griechischem Joghurt, Honig und frischen Erdbeeren
Snack 1:	Ein Glas Buttermilch und eine Handvoll Mandeln
Mittagessen:	Putenbrust mit grünem Gemüse und Vollkornreis
Snack 2:	Naturjoghurt mit getrockneten Aprikosen
Abendessen:	Tofu-Stir-Fry mit Brokkoli, Paprika und Teriyaki-Soße

## TAG 4

Frühstück:	Pochierte Eier auf Vollkornbrot mit Avocado und Tomaten
Snack 1:	Ein Orangen-Spinat-Smoothie mit fettarmem griechischem Joghurt und Leinsamen
Mittagessen:	Vollkornwrap mit Pute, Rucola, Tomaten, Gurken und Joghurt-Dressing
Snack 2:	Hüttenkäse mit Ananasstücken
Abendessen:	Garnelenpfanne mit Zucchini-Nudeln und einem Olivenöl-Knoblauch-Dressing

## TAG 5

Frühstück:	Quinoa-Brei mit Früchten, Walnüssen und Skyr
Snack 1:	Ein Birnen-Spinat-Smoothie mit fettarmem griechischem Joghurt
Mittagessen:	Doradenfilet mit Brokkoli, Zitrone und Olivenöl
Snack 2:	Karottensticks mit Avocado-Dip
Abendessen:	Tofu-Steak mariniert in Kräutern mit grünem Spargel und Quinoa

## TAG 6

Frühstück:	Eieromelett mit Champignons, Paprika und Feta. Dazu Vollkornbrot
Snack 1:	Ein Beeren-Smoothie mit Naturjoghurt und Chiasamen
Mittagessen:	Salat mit gegrilltem Hähnchen, Avocado, Mais und schwarzen Bohnen
Snack 2:	Skyr mit Honig und Sonnenblumenkernen
Abendessen:	Kichererbsen-Curry mit Vollkornreis und Joghurt

## TAG 7

Frühstück:	Vollkornmüsli mit Milch, Bananenscheiben und Sonnenblumenkernen
Snack 1:	Ein Becher fettarmer Naturjoghurt mit ein paar Mandelsplittern
Mittagessen:	Vollkornbrot-Sandwich mit Räucherlachs, fettarmem Frischkäse und Rucola
Snack 2:	Gemüsesticks mit Hummus
Abendessen:	Vegane Buddha-Bowl mit Amaranth, geröstetem Gemüse, Avocado und einem Tahini-Dressing

## TAG 8

Frühstück:	Buttermilch-Pfannkuchen mit frischen Beeren und einem Klecks fettarmem griechischem Joghurt
Snack 1:	Eine Handvoll Cashewkerne und ein Apfel
Mittagessen:	Thunfischsalat mit Oliven, Tomaten, Gurken und Feta
Snack 2:	Paprikastreifen mit Skyr-Dip
Abendessen:	Rindfleisch-Stir-Fry mit buntem Gemüse und Sesamöl auf Vollkornnudeln

## TAG 9

Frühstück:	Buchweizenpfannkuchen mit Blaubeeren, Magerquark und einem Schuss Honig
Snack 1:	Ein Mango-Kiwi-Smoothie mit fettarmem griechischem Joghurt
Mittagessen:	Vollkornwrap mit Tofu, gemischtem Salat, Tomaten und einer Guacamole-Sauce
Snack 2:	Naturjoghurt mit Granatapfelkernen
Abendessen:	Hühnchencurry mit Kokosmilch, Brokkoli und Vollkornreis

## TAG 10

Frühstück:	Chia-Pudding mit fettarmem griechischem Joghurt, Kiwi und Kokosraspeln
Snack 1:	Ein Glas Buttermilch und eine Handvoll Walnüsse
Mittagessen:	Geröstete Süßkartoffel gefüllt mit schwarzem Bohnen-Salat, Koriander und Joghurt
Snack 2:	Magerquark mit einem Schuss Honig und Kakaonibs
Abendessen:	Lammkoteletts mit Rosmarin, grünen Bohnen und Bulgur

## TAG 11

Frühstück:	Dinkelwaffeln mit Skyr, Himbeeren und einem Klecks Ahornsirup
Snack 1:	Ein Aprikosen-Bananen-Smoothie mit Leinsamen
Mittagessen:	Kabeljaufilet mit einem Spinat-Mango-Salat und Quinoa
Snack 2:	Gemüsesticks mit Tzatziki
Abendessen:	Vollkorn-Spaghetti mit einer Pilz-Sahne-Soße und Rucola

## TAG 12

Frühstück:	Porridge mit fettarmem griechischem Joghurt, Honig, Mandeln und Beeren
Snack 1:	Ein Glas Buttermilch und ein paar Cashewkerne
Mittagessen:	Putenbrust mit grünem Gemüse und einer Süßkartoffel
Snack 2:	Hüttenkäse mit Granatapfelkernen
Abendessen:	Vegane Falafel mit Tahini-Soße, dazu ein gemischter Salat und Vollkornbrot

## TAG 13

Frühstück:	Rührei mit Tomaten, Spinat und Feta auf Vollkornbrot
Snack 1:	Ein Birnen-Spinat-Smoothie mit fettarmem griechischem Joghurt
Mittagessen:	Garnelensalat mit Mangostücken, Avocado, Koriander und Limettendressing
Snack 2:	Magerquark mit Honig und Erdbeeren
Abendessen:	Hähnchenbrust mit einer Erdnusssoße, dazu Brokkoli und Vollkornreis

## TAG 14

Frühstück:	Müsli aus Vollkornflocken, Nüssen, fettarmem griechischem Joghurt und Beeren
Snack 1:	Ein Becher Naturjoghurt mit ein paar Mandeln
Mittagessen:	Tempeh-Salat mit gemischtem Gemüse, Kichererbsen und einem Dressing aus Olivenöl und Balsamico
Snack 2:	Skyr mit Kiwistücken und einem Schuss Honig
Abendessen:	Vegane Gemüse-Paella mit Vollkornreis, Paprika, Erbsen und Olivenöl

Nutze diesen Plan als Inspiration, wobei Mengen und Kalorien individuell nach deinem Bedarf und deiner Trainingsintensität angepasst werden sollten. Stelle sicher, dass du täglich mindestens 2-3 Liter Wasser trinkst und meide zuckerhaltige Getränke sowie stark verarbeitete Lebensmittel sowie Alkohol. Lege den Fokus auf frische, vollwertige Zutaten, um eine optimale Nährstoffaufnahme sicherzustellen. Deine Ernährung sollte Hand in Hand mit gezieltem Training gehen, um optimale Ergebnisse zu erzielen und deinem Ziel, ein definiertes Sixpack zu bekommen, näher zu kommen.

**Viel Erfolg!**