

# DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

## 7-TAGE-EIWEISSPLAN

### Tag 1

#### Frühstück

Skyr mit Beeren & Nüssen

#### Mittag

Hähnchen mit Reis & Brokkoli

#### Snack

Proteinshake

#### Abendessen

Omelett mit Hüttenkäse & Salat

### Tag 2

#### Frühstück

Overnight Oats mit Skyr

#### Mittag

Thunfischsalat mit Bohnen

#### Snack

2 Eier + Skyr

#### Abendessen

Lachs mit Ofengemüse

### Tag 3

#### Frühstück

Protein-Joghurt Bowl

#### Mittag

Putenpfanne mit Gemüse

#### Snack

Hüttenkäse mit Gurke

#### Abendessen

Tofu-Gemüse-Pfanne

### Tag 4

#### Frühstück

Rührei mit Feta, Vollkornbrot

#### Mittag

Linsencurry mit Joghurt

#### Snack

Proteinriegel

#### Abendessen

Pasta Lachs & Salat



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: [diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de](https://diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de)

# DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

## Tag 5

### Frühstück

Quark mit Beeren

### Mittag

Chicken Bowl

### Snack

Skyr

### Abendessen

Chili con Carne light

---

## Tag 6

### Frühstück

Protein-Porridge

### Mittag

Thunfisch-Wrap

### Snack

Eier & Gemüse

### Abendessen

Tofu mit Gemüse

---

## Tag 7

### Frühstück

Omelett mit Hüttenkäse

### Mittag

Putenbrust mit Kartoffeln

### Snack

Proteinshake

### Abendessen

Großer Salat mit Lachs



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: [diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de](https://diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de)

# DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

## EINKAUFLISTE

### Proteinquellen

- Skyr
- Magerquark
- Eier
- Hähnchen
- Pute
- Lachs
- Thunfisch
- Tofu
- Hüttenkäse
- Proteinpulver

### Gemüse & Extras

- Brokkoli
- Paprika
- Gurken
- Salat
- Tiefkühlgemüse
- Beeren
- Reis
- Kartoffeln
- Haferflocken



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: [diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de](https://diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de)