

Herzlich Willkommen, Michael

DER ERSTE SCHRITT ZU DEINEM WUNSCHGEWICHT
IST GETAN!



Hallo Michael,

Ich bin Yannic, dein persönlicher Ansprechpartner bei **PLANMYFOOD**.
Solltest du Fragen zu deinem Ernährungsplan haben, schreib mir
gerne eine E-Mail an: yannic@planmyfood.de

Lass uns direkt starten und dein Ziel in die Tat umsetzen!

Vielen Dank für dein Vertrauen. Heute ist der erste Tag an dem wir gemeinsam an deinem Wunschgewicht arbeiten werden. Dein Ernährungsplan wurde speziell an deine Ziele angepasst. Wir wollen jetzt in den kommenden Wochen nicht nur an deinem Wunschgewicht arbeiten, sondern mit dir gemeinsam eine dauerhafte gesunde Ernährungsumstellung ohne Hungern erarbeiten.

YANNIC

Jetzt
beginnt Dein
neues
Lebensgefühl



Dein Daten-Check

Persönliche Daten

Name: Michael Mustermann
Alter: 38
Größe: 178 cm
Gewicht: 89 kg
Tätigkeit: überwiegend sitzend
Sport: Nein

Dein Daten-Check

Verbrauchsüberblick

Grundumsatz: 1.405 kcal Kalorien, die du im Ruhezustand verbrauchst.
Arbeitsumsatz: 853 kcal Kalorien, die du durch deine Arbeit verbrauchst.
Freizeitumsatz: 91 kcal Kalorien, die du durch körperliche Aktivitäten verbrauchst.
Gesamtumsatz: 2.349 kcal = Grundumsatz + Arbeitsumsatz + Freizeitumsatz

Zielanpassung: -500 kcal Kalorien, die du einsparen solltest.

Dein Daten-Check

Ernährungsweise / Allergien / Intoleranzen

Ernährungsweise: Alles-Esser
Allergien: Keine Allergien

Dein Daten-Check

Zielzufuhr

1.849 kcal

Kalorien, die du jetzt täglich zu dir nehmen kannst.

Anhand dieser Übersicht wurde dein Ernährungsplan erstellt. Hier findest Du eine Zusammenfassung der Daten, die du gemacht hast.

Allgemeine Informationen

Erläuterung zum Ernährungsplan

PlanMyFood ist keine herkömmliche Diät, sondern eine auf dich zugeschnittene Ernährungsumstellung. Das Ziel dabei ist, dass du nicht nur abnehmen wirst, sondern dich fitter und selbstbewusster fühlst als je zuvor. Das erreichen du, indem du in den kommenden Wochen lernen wirst dich gesund zu ernähren. Auch nach dem Plan gibst du so dem Jojo-Effekt keine Chance. Deine Entwicklung wird sichtbar sein! Deshalb empfehlen wir dir wöchentlich Fotos von deiner Entwicklung zu machen, damit du siehst wie dein Körper sich über die Zeit verändert. Das motiviert meist noch mehr als die Zahl auf der Waage! Gerne kannst deinen Weg mit uns und der PlanMyFood-Community teilen, indem du uns deine Vorher-Nachher-Bilder per Mail an info@planmyfood.de schickst. Wenn du möchtest, werden wir dich über unsere Webseite und unsere Social Media Kanäle featuren. Deine Erfolge mit Gleichgesinnten zu teilen macht Spaß und gibt zusätzliche Motivation. Denn am Ende dieses Plans wirst du stolz auf dich sein können!

Die Basis für deinen maßgeschneiderten Ernährungsplan bilden deine persönlichen Angaben, dein Essverhalten, eventuelle Allergien/intoleranzen und deine Kochgewohnheiten. Anhand dessen haben wir deinen benötigten Kalorienbedarf, sowie die richtige Menge an Makro- und Mikronährstoffen errechnet, damit dein Körper auch während der Abnehmphase jederzeit ausreichend versorgt ist.

Allgemeine Informationen

Unser einzigartiges Konzept

Dein individueller Ernährungsplan soll dir als Hilfestellung und Orientierung in deinem Abnehmprozess dienen und dir konkrete Vorschläge für deine Ernährung bieten. Gleichzeitig soll er dir aber auch Freiraum in deinem Alltagsablauf lassen und dich nicht einschränken.

Deswegen haben wir uns ein neuartiges Konzept überlegt, welches dir volle Flexibilität bietet:

1. Du entscheidest täglich selbst welche Rezepte gut in deinen aktuellen Tag passen
2. Du kannst die Zeiten und die Reihenfolge der Mahlzeiten variieren und sie ganz nach deinem Tagesablauf abstimmen
3. Du kannst Lebensmittel durch andere Lebensmittel mit gleichen Nährwerten austauschen
4. Du kannst die Zeiten und die Reihenfolge der Mahlzeiten variieren und sie ganz nach deinem Tagesablauf abstimmen
5. Du kannst die Lebensmittel in den Mahlzeiten tauschen oder sie einzeln essen
6. Du darfst 1x pro Woche essen was du möchtest = CHEAT DAY

Allgemeine Informationen

Was brauche ich für die nächsten Wochen?

Neben deiner Motivation endlich dein Körperziel zu erreichen, benötigst du noch:

- o Deinen persönlichen Ernährungsplan
- o Unsere nützlichen Tipps & Tricks
- o Helferlein zur Erfolgskontrolle: 1. Waage 2. Maßband 3. Spiegel

Waage: 1x die Woche solltest du dich nach dem Aufstehen (morgens nüchtern) nackt auf die Waage stellen und das Gewicht notieren.

Maßband: 1x die Woche solltest du nach dem Aufstehen folgende Körpermaße messen und notieren: 1. Oberarmumfang 2. Brustumfang 3. Taillenumfang 4. Hüftumfang 5. Oberschenkelumfang

Spiegelbild / Fotos: 1 x die Woche solltest du deinen Ist-Zustand von vorne, seitlich und hinten (morgens nüchtern) mit einem Foto festhalten. Der Vergleich erfolgt am Ende deiner Ernährungsumstellung.

Allgemeine Informationen

Was bedeuten diese Symbole?



Dieses Symbol zeigt dir an, wie gut du das jeweilige Rezept transportieren (z.B. zur Arbeit) kannst. Wir unterscheiden hier in 3 Stufen: **einfach**, **neutral** und **machbar**.



Dieses Symbol zeigt dir an, wie viele Kalorien das Rezept beinhaltet.



Dieses Symbol zeigt dir an, wie viel Zeit du ungefähr für die Zubereitung benötigst.

SO FUNKTIONIERT'S

Los geht's

- 1. Du entscheidest selbst!** Suche dir jeden Tag jeweils 1 Frühstück, 1 kalte Speise und 1 warme Speise aus.
Hinweis: Du kannst auch mal z.B. 2x kalte Speisen essen.
- 2. Für Zwischendurch** suchst du dir jeweils 2 Snacks aus.
Beispiel: 1x Vormittag / 1x Nachmittag
- 3. Du musst nicht variieren**, du kannst theoretisch auch jeden Tag das Gleiche essen.
Hinweis: Damit kannst du auch mal für 2 Tage kochen und deine Kosten niedrig halten.
- 4. CHEAT DAY:** 1 Tag in der Woche darfst du essen was du möchtest! Dies ist sehr wichtig für deine Motivation!
Hinweis: Versuche es trotzdem nicht zu übertreiben.

So funktioniert dein Ernährungsplan!
Du entscheidest selbst, welches Rezept du essen möchtest. Es ist sehr wichtig, dass du in deinem Alltag nicht eingeschränkt wirst.



So könnte eine Woche bei dir aussehen

Tip: Für weniger Aufwand und weniger Ausgaben kannst du ein Gericht auch für 2 Tage zubereiten!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück 1	Frühstück 1	Frühstück 3	Frühstück 1	Frühstück 1		Frühstück 1
Snack 3	Snack 1	Snack 3	Snack 2	Snack 5		Snack 3
Kalte Speise 4	Kalte Speise 4	Kalte Speise 2	Kalte Speise 4	Kalte Speise 1		Kalte Speise 7
Snack 1	Snack 6	Snack 7	Snack 5	Snack 4		Snack 1
Warme Speise 7	Warme Speise 4	Warme Speise 5	Warme Speise 5	Warme Speise 2		Warme Speise 1
					CHEAT DAY	



Abnehmtipps

Wasser trinken vor dem Essen

Wer vor dem Essen ein Glas kohlenensäurehaltiges Wasser trinkt, ist schon vorab gesättigt und isst nicht mehr so viel. Die im Wasser gebundene Kohlensäure wird im Magen freigesetzt. Dadurch entsteht eine Volumenvergrößerung, die die Magenwände dehnt und dem Gehirn kurzzeitig signalisiert: „Der Magen ist voll!“. Weniger essen ist dann kein Problem mehr.

Abnehmtipps

Langsam Essen

Wartet das Essen auf dem Tisch nicht, schlingen es viele Menschen viel zu schnell zu sich. Sie haben nur geringen Hunger – es wird über den Sättigungspunkt hinaus gegessen, denn der Sättigungssignal wird in der Regel erst nach ca. 20 Minuten übertragen. Wenn du langsam isst, verdauet dein Körper es besser und gibt dir die nötigen Signale, wenn du satt bist. Du isst weniger und hast ein besseres Gefühl.

Abnehmtipps

Hohe Proteinzufuhr

Für die meisten die größte Herausforderung: Versuche morgens wenig Kohlenhydrate, mehr Eiweiß und sehr viel Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Eiweiß sättigt am meisten und hat wenig in der Taille der Vorteil, dass nur weniger Hunger hat. Zudem erhöht Eiweiß in der Taille ein Muskelatlas. Du nimmst weniger in einer Taille vor Muskel auf, weil es mehr gegessene Eiweiß zu sich nehmen. Eiweißreiche Lebensmittel sind z.B. Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Magerquark. Magerquark, Hähnchen, Tofu.

Auf diesen Seiten bekommst du wertvolle & alltagstaugliche Tipps, die du ein Lebenlang anwenden kannst.

Abnehmtipps

Lebensmittel mit hohem Volumen und Wasser

Es gibt Lebensmittel, die auf ein bestimmtes Volumen eine hohe Dichte an Kalorien haben, z.B. Mehlfrucht und Nudeln. Genügend es Lebensmittel, die eine geringe Dichte an Kalorien haben wie z.B. Obst und Gemüse. 10 Scheiben Mehlfrucht oder ein Teller Nudeln sind schnell gegessen, würde man jetzt aber 10 Äpfel oder 1 Paprika essen, würden die meisten nicht in zwei Sekunden abschlingen. Nicht die Kalorien des Tellers Nudeln erreicht sind. Das wäre es drängen auch mit 10 Äpfeln immer noch nicht. Nimm daher Lebensmittel mit einem hohen Volumen und geringer Kaloriendichte wenn einen hohen Nährwert, das sind z.B. Obst und Gemüse, Fleisch, Magerquark.

Abnehmtipps

Geringer Schlaf

Wichtig gibt die Erkenntnis, dass Schlaf kein Nebenprodukt ist, sondern ein Ziel, das man erreichen sollte. Wenn man nicht genug schläft, ist es schwierig, sich zu motivieren, zu essen und zu trinken. Schlaf wird wichtig, denn während der Nacht werden Hormone ausgeschüttet, die den Appetit steuern. Wenn man nicht genug schläft, werden diese Hormone ausgeschüttet, die den Appetit steigern und es ist schwer, sich zu motivieren, zu essen und zu trinken. Wenn man nicht genug schläft, ist es schwierig, sich zu motivieren, zu essen und zu trinken. Wenn man nicht genug schläft, ist es schwierig, sich zu motivieren, zu essen und zu trinken.

Freischaltung weiterer wertvoller Tipps & Tricks erfolgen nach der Planerstellung.

Frühstück 3

Bananen-Zimt-Quark

Für Ernährungsweise: Alles-Esser



leicht



336 kcal



5 min

- 1 Kleiner Becher (250g) Magerquark / Skyr
- 1 Esslöffel (12g) Honig
- 1 mittelgroße (150g) Banane

darf mit Wasser cremig hinzugeben.

Einfache & leckere Gerichte, die speziell für Dich zugeschnitten sind, garantieren dir einen optimalen Nährstoffhaushalt ohne Hungern.

Du brauchst keine Kalorien oder Punkte zählen, denn das haben wir für Dich schon erledigt.

Frühstück 4

Schinkenbrot

Für Ernährungsweise: Alles-Esser



leicht



320 kcal



5 min

- 1 Scheibe (55g) / 1 Brötchen (65g) Vollkornbrot / Vollkornbrötchen
- 2 kleine (30g) Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 1 mittelgroße (150g) Banane

Wähle 1 Aufstrich

- Frischkäse 0,2%
- Pflanzlicher Brotaufstrich
- Margarine max. 28%

Wähle 2 Aufschnitt

- Hähnchenbrust / Putenbrust
- Schinken max. 3%

bestreichen und mit dem Aufschnitt schneiden und mit auf das Brot legen. Nach nittlauch) und Gewürze (Salz, Pfeffer)

- hinzugeben.
- 2. Eine halbe Salatgurke in Scheiben schneiden, würzen und separat dazu essen oder nach Bedarf mit auf das Brot legen.
- 3. Die Banane separat essen.

Alle Ernährungspläne gibt es auf Wunsch auch für verschiedene Ernährungsweisen (z.B. vegetarisch) und Intoleranzen (z.B. glutenfrei, laktosefrei).

Snack 7

Karotten mit Avocado-Dip

Für Ernährungsweise: Alles-Esser



leicht



240 kcal



10 min

Wir bieten dir eine Auswahl an Snacks, die du 2x täglich zu dir nehmen kannst.

- 1/2 (80g)
- 3 kleine (60g)
- 2 mittelgroße (200g)
- 1 Teelöffel (5ml)

- Avocado
- Tomaten
- Karotten
- Öl

1. Eine sehr reife Avocado halbieren und das Fruchtfleisch von einer Schale geben und zu einem Brei zerdrücken. Das Öl hinzugeben.
2. Die Tomaten in ganz kleine Würfel schneiden und mit unterrühren. Gewürze nach Bedarf hinzugeben (Zwiebelsalz, Pfeffer).
3. Die Karotten in Streifen schneiden und mit der Avocado dippen.

Schnell, einfach und super lecker! Falls mal wieder der kleine Hunger kommt.

Snack 8

Käsesnack

Für Ernährungsweise: Alles-Esser



leicht



250 kcal



0 min

6 Stück (120g)

Babybells light / Käsewürfel light

Kalte Speise 1

Hähnchensalat

Für Ernährungsweise: Alles-Esser



leicht



530 kcal



15 min

- | | |
|----------------------|--------------------------------------|
| 250g | Hähnchenfilet / Schinkenwürfel light |
| Nach Bedarf | Grüner Salat |
| 15 kleine (200g) | Tomaten |
| 1 mittelgroße (150g) | Paprika |
| Nach Bedarf | Radieschen |
| Nach Bedarf | Frühlingszwiebeln |
| 2 Esslöffel (15ml) | Öl |

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet darin braten.
2. Währenddessen den Salat, die Tomaten und die Paprika klein schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Wenn das Hähnchenfilet fertig ist, abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.
4. Nach Bedarf Radieschen, Zwiebeln und Gewürze hinzugeben.

Solltest du mal keine Zeit haben, dann darfst du warme Mahlzeiten durch kalte Mahlzeiten austauschen.

Unsere kalten Mahlzeiten sind in wenigen Minuten zubereitet!

Kalte Speise 2

Tofu-Wrap

Ernährungsweise: Alles-Esser



498 kcal



10 min

leicht

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1 Wrap (70g) | Tortilla Wrap |
| 1 Portion (50g) | Magerquark / Frischkäse 6,2% |
| 1 Esslöffel (15g) | Mering |
| 1 Portion (70g) | Tofu |
| Nach Bedarf | Radieschen |
| 1 mittelgroße (100g) | Karotten |
| | Salzgurke |

1. Frischkäse in einer Schüssel mit Mering und Gewürzen (Koriander, Pfeffer, Bärlauch, Senf, Apfelessig) vermischen.
2. Die Karotten und Salzgurke am besten rezept, ansonsten klein schneiden und mit dem Salat den Wrap bis zur Hälfte belegen.
3. Den Lachs bis zur Hälfte drauf legen und dann das Ganze mit dem Wrap umwickeln.

Warme Speise 5

Putenfilet mit Paprika

Für Ernährungsweise: Alles-Esser



neutral



433 kcal



25 min

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1 Filet (200g) | Putenfilet |
| 2 mittelgroße (250g) | Paprika |
| 1.5 Esslöffel (15ml) | Öl |
| 5 Esslöffel (50ml) | Gemüsebrühe |
| Nach Bedarf | Knoblauch |
| Nach Bedarf | Thymian |
| Nach Bedarf | Ingwer |

- Die Paprika waschen und in Streifen schneiden, das Putenfilet ebenfalls unter Wasser abspülen und in Streifen schneiden.
- Bei Bedarf Knoblauch und Thymian fein hacken und etwas Ingwer reiben.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen mit Ingwer darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
- Paprikastreifen in der Pfanne anbraten, Thymian, Salz hinzugeben und mit der Brühe ablöschen.
- Alles erhitzen. Wenn die Brühe fast verdunstet ist, Putenfilet hinzugeben und alles noch einmal ziehen lassen.

Einfache & leckere Gerichte die dir den ganzen Tag über Energie liefern. Du wirst dich schon in Kürze fitter und gesünder fühlen.

Abnehmen ohne Sport und ohne Hungern!

Warme Speise 6

Rührei mit Spinat

Für Ernährungsweise: Alles-Esser



mittelschwer



422 kcal



10 min

- Eier
- Rahmspinat
- Öl

- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Rührei hinzugeben und alles unter Rühren erhitzen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Rührei hinzugeben und alles unter Rühren erhitzen.
- Den Spinat in einer Mikrowelle oder in einem Topf erhitzen und dem Rührei beilegen.



- 19kg in 12 Wochen

Daniel, 24 Jahre

"Ich habe in meinem Alltag keine Zeit und Lust groß einkaufen zu gehen oder lange zu kochen. Mit dem Ernährungsplan von Plan-MyFood war das aber kein Problem, weil alle Zutaten für die Rezeptvorschläge einfach und günstig zu bekommen waren. Diese Einfachheit hat mir sehr geholfen!"

Jetzt ist Deine Zeit gekommen

- ✓ - 9,3kg verliert der Durchschnitt
- ✓ + 87% ziehen die Diät bis zum Ende durch
- ✓ + 92% loben explizit die Flexibilität
- ✓ 100% maßgeschneidert für Dich
- ✓ Wissenschaftlich fundiert



Wir freuen
uns auf Dich!