GLP-1-Ernährungsplan: ein 7-Tage-Plan

Vom C-for-Calories-Team · Aktualisiert am 23. November 2026

GLP-1-Medikamente wie Ozempic, Wegovy, Mounjaro und Zepbound machen schneller satt – jede Mahlzeit muss also zählen. Dieser Plan setzt Eiweiß an erste Stelle, hält die Portionen klein und lässt sich kostenlos ausdrucken oder als PDF speichern.

So isst du unter GLP-1-Medikamenten

- ✓ **Eiweiß zuerst.** Iss den Eiweißteil jeder Mahlzeit zuerst, falls du früh satt wirst.
- ✓ **Kleine Mahlzeiten.** Drei kleine Mahlzeiten und ein Snack sind oft leichter als große Teller.
- ✓ **Langsam essen, bei Sättigung aufhören.** Das Sättigungsgefühl kommt schneller als früher.
- ✓ **Ballaststoffe und Flüssigkeit.** Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Wasser über den Tag verteilt.
- ✓ **Wenig Fettiges, Frittiertes und sehr Süßes,** das viele schlechter vertragen.

> **Das ist keine medizinische Beratung.** Halte dich an die Kalorien- und Eiweißziele deines Arztes oder deiner Ernährungsberatung, besonders bei Nebenwirkungen.

Der 7-Tage-Ernährungsplan für GLP-1

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	SNACK	ABENDESSEN	GESAMT
Tag 1	Griechischer Joghurt mit Erdbeeren und Haferflocken	Hähnchen, Naturreis und Brokkoli	Hart gekochtes Ei und ein Apfel	Lachs, Ofenkartoffel und grüne Bohnen	1.330 kcal · 93 g Eiweiß

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	SNACK	ABENDESSEN	GESAMT
Tag 2	Rührei auf Vollkorntoast	Thunfisch-Kichererbsen-Salat	Hüttenkäse, ein Pfirsich und ein paar Mandeln	Putenbrust, Süßkartoffel und Spargel	1.280 kcal · 97 g Eiweiß
Tag 3	Hüttenkäse mit Heidelbeeren und Toast	Linsen-Spinat-Salat mit Feta	Edamame und eine Banane	Kabeljau mit Quinoa und Zucchini	1.240 kcal · 88 g Eiweiß
Tag 4	Griechischer Joghurt mit Haferflocken und Himbeeren	Putensandwich auf Vollkornbrot mit Salat	Magermilch, ein Apfel und ein paar Mandeln	Tofu-Pfanne mit Paprika, Brokkoli und Reis	1.300 kcal · 90 g Eiweiß
Tag 5	Zwei gekochte Eier, Toast und eine Orange	Hähnchen-Quinoa-Bowl mit Gurke und Feta	Griechischer Joghurt	Garnelen-Pasta mit Spinat	1.370 kcal · 116 g Eiweiß
Tag 6	Haferbrei mit Heidelbeeren und Eiklar	Hähnchen, schwarze Bohnen und Reis	Hüttenkäse und eine Birne	Schweinefilet, Ofenkartoffel und grüne Bohnen	1.330 kcal · 96 g Eiweiß
Tag 7	Rührei mit Spinat auf Toast	Lachs, Quinoa und Gurke	Edamame und ein Apfel	Pasta mit Rinderhack und Tomate	1.330 kcal · 88 g Eiweiß

Jeder Tag kommt auf etwa 1.240–1.370 kcal und 88–116 g Eiweiß. Mittag- und Abendessen enthalten jeweils etwa zwei Teelöffel Olivenöl zum Kochen. Die Werte stammen aus USDA-Daten für die Portionen jeder Mahlzeit; prüfe die Summen in der App, während du einträgst.

Pass ihn an dich an

- **Brauchst du mehr Kalorien?** Nimm einen zweiten Snack oder größere Portionen Reis, Kartoffeln oder Brot dazu.
- **Schaffst du eine Mahlzeit nicht?** Iss zuerst das Eiweiß und heb den Rest für später auf.
- **Tausch nach Belieben.** Jede magere Eiweißquelle kann eine andere ersetzen: Hähnchen, Fisch, Eier, Tofu oder griechischer Joghurt.

- **Kenne dein Ziel.** Der GLP-1-Protein-Rechner und der GLP-1-Kalorienrechner liefern einen Ausgangspunkt für das Gespräch mit deinem Behandlungsteam.