

# 7-Tage-Energieplan

*Einfach zu mehr Energie im Alltag – ohne komplizierte Diäten*

Für Frauen 40+, die sich weniger müde und wieder leistungsfähiger fühlen möchten.

---

*Ständige Müdigkeit hat viele Ursachen. Dieser Wochenplan ersetzt keine ärztliche Abklärung, kann dich aber dabei unterstützen, deinen Körper täglich mit allem zu versorgen, was er für mehr Energie braucht. Kleine Veränderungen können langfristig einen großen Unterschied machen.*

## Die 10 Energie-Regeln

- ✓ Ausreichend trinken
- ✓ Zu jeder Mahlzeit Protein
- ✓ Viel Gemüse
- ✓ Hochwertige Fette
- ✓ Ballaststoffe
- ✓ Regelmäßige Mahlzeiten
- ✓ Meal Prep nutzen
- ✓ Täglich etwas Bewegung
- ✓ Genügend Schlaf
- ✓ Zeit für dich

# Der Wochenplan

## Montag – Gut starten

---

<b>Frühstück</b>	Griechischer Joghurt mit Beeren, Walnüssen und Haferflocken
<b>Mittagessen</b>	Großer gemischter Salat mit Poulet, Kichererbsen und Olivenöl
<b>Snack</b>	Eine Handvoll Mandeln (bei Bedarf)
<b>Abendessen</b>	Lachs mit Brokkoli und Kartoffeln

---

 **Heute besonders beachten:** Mindestens zwei Liter trinken.

## Dienstag – Eiweiß im Fokus

---

<b>Frühstück</b>	Rührei mit Vollkornbrot und Gurken
<b>Mittagessen</b>	Linsensalat mit Feta
<b>Snack</b>	Naturjoghurt
<b>Abendessen</b>	Gemüsepfanne mit Tofu

---

 **Heute besonders beachten:** 30 Minuten spazieren.

## Mittwoch – Bunt essen

---

<b>Frühstück</b>	Overnight Oats mit frischen Früchten
<b>Mittagessen</b>	Quinoasalat mit buntem Saisongemüse
<b>Snack</b>	Apfel und einige Baumnüsse
<b>Abendessen</b>	Omelett mit Spinat und Tomaten

---


 **Heute besonders beachten:** Zehn Minuten bewusst entspannen.

## Donnerstag – Genügend trinken

---

<b>Frühstück</b>	Griechischer Joghurt mit Beeren und Samen
<b>Mittagessen</b>	Vollkorn-Wrap mit Hüttenkäse und Gemüse
<b>Snack</b>	Gemügesticks mit Hummus
<b>Abendessen</b>	Gebackener Pouletbrust mit Brokkoli

---

 **Heute besonders beachten:** Stell dir morgens eine große Teekanne bereit.

## Freitag – Stress reduzieren

---

<b>Frühstück</b>	Overnight Oats
<b>Mittagessen</b>	Bunter Linsensalat (Meal Prep)
<b>Snack</b>	Handvoll Nüsse
<b>Abendessen</b>	Ofenlachs mit süßen Kartoffeln

---

 **Heute besonders beachten:** Digital Detox ab 20 Uhr.

## Samstag – Zeit für dich

---

<b>Frühstück</b>	Ausgiebiges Rührei mit Avocado und Tomaten
<b>Mittagessen</b>	Frische Gemüsepfanne mit Kichererbsen
<b>Snack</b>	Frische Kiwi oder Beeren
<b>Abendessen</b>	Leichte Suppe mit Tofueinlage

---

 **Heute besonders beachten:** Nimm dir 1 Stunde nur für dein Hobby oder ein Bad.

## Sonntag – Vorbereiten statt hetzen

---

<b>Frühstück</b>	Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gurkenscheiben
<b>Mittagessen</b>	Großer bunter Salatteller nach Wahl
<b>Snack</b>	Naturjoghurt mit etwas Zimt
<b>Abendessen</b>	Leichte Gemüse-Omelett

---

 **Heute besonders beachten:** Nutze die Meal-Prep-Zeit für eine entspannte Woche.

## Deine Einkaufsliste

### Protein

- Eier
- Griechischer Joghurt / Naturjoghurt
- Hüttenkäse & Feta
- Pouletbrust
- Lachsfilet
- Tofu
- Linsen & Kichererbsen

### Obst

- Beeren (frisch oder TK)
- Äpfel & Kiwis

### Gemüse

- Brokkoli & Spinat
- Gurken & Tomaten
- Peperoni & Karotten
- Blattsalate / gemischter Salat

### Gesunde Fette & Vorrat

- Walnüsse & Mandeln
- Hochwertiges Olivenöl
- Avocados
- Haferflocken & Quinoa

## Meal-Prep am Sonntag (30–45 Minuten)

- ✓ Eier vorkochen
- ✓ Gemüse waschen und schneiden
- ✓ Salat trocknen und luftdicht verpacken
- ✓ Quinoa vorkochen
- ✓ Linsen oder Kichererbsen vorbereiten
- ✓ Nüsse portionieren
- ✓ Overnight Oats für zwei Tage vorbereiten
- ✓ Wasserflaschen bereitstellen

*So entsteht unter der Woche kaum zusätzlicher Aufwand.*