

## Ernährungsplaner: Reha-Woche

Dein Körper heilt gerade auf Hochtouren. Dafür braucht er Baumaterial – vor allem Eiweiß, aber auch gute Fette, Vitamine und Ballaststoffe. Dieser Planer hilft dir, das umzusetzen. Nicht perfekt, sondern alltagstauglich.

Drucke ihn aus, häng ihn an den Kühlschrank oder leg ihn neben den Herd.

### Schritt 1: Dein Proteinziel berechnen

In der Reha empfehlen Fachleute 1,6 bis 2,0 g Protein pro kg Körpergewicht.

Feld	Eintrag
Mein Körpergewicht	_____ kg
Mein Tagesziel (Gewicht x 1,8)	_____ g Protein
Aufgeteilt auf ____ Mahlzeiten	je ca. _____ g

**Beispiel:** 80 kg x 1,8 = ca. 145 g Protein am Tag = ca. 36 g pro Mahlzeit bei 4 Mahlzeiten.

**Tipp:** Du kannst dein Proteinziel auch interaktiv berechnen – mit dem [Proteinrechner auf unserer Website](#). Dort findest du auch einen Lebensmittel-Baukasten mit Fortschrittsanzeige.

**Realtalk:** Ja, du kannst dein Proteinziel rein über Lebensmittel erreichen – aber das erfordert erheblichen Aufwand, große Mengen und entsprechend höhere Kosten. Ein bis zwei Proteinshakes am Tag machen den Unterschied zwischen „theoretisch machbar“ und „realistisch umsetzbar“.

### Schritt 1b: Grundversorgung – nicht nur Protein

Protein steht im Fokus, aber dein Körper braucht auch die anderen Makronährstoffe für die Heilung:

**Kohlenhydrate (3–5 g pro kg Körpergewicht)** Dein Gehirn und deine Muskeln brauchen Kohlenhydrate – besonders in der Reha. Gute Quellen: Vollkornbrot, Reis, Kartoffeln, Haferflocken, Obst. Beispiel bei 80 kg: 240–400 g pro Tag.

**Fette (0,8–1,2 g pro kg Körpergewicht)** Gesunde Fette unterstützen Entzündungshemmung und Hormonproduktion. Gute Quellen: Nüsse, Olivenöl, Avocado, fetter Fisch (Lachs, Makrele). Beispiel bei 80 kg: 65–100 g pro Tag.

*Du musst das nicht auf das Gramm genau treffen. Aber zu wissen, dass es mehr gibt als nur Protein, hilft dir, dich ausgewogener zu versorgen.*

## Schritt 2: Proteinquellen-Spickzettel

Damit du nicht jedes Mal rechnen musst – hier die wichtigsten Quellen auf einen Blick:

### Fleisch & Fisch

Lebensmittel	Portion	Protein ca.
Hähnchenbrust	150 g	35 g
Putenbrust	150 g	37 g
Lachs / Thunfisch	150 g	30 g
Thunfisch (Dose)	150 g	39 g
Rinderhack (mager)	150 g	32 g

### Milchprodukte & Eier

Lebensmittel	Portion	Protein ca.
Magerquark	250 g	30 g
Hüttenkäse	200 g	24 g
Skyr	200 g	22 g
Eier	3 Stück	21 g
Protein-Pudding	200 g Becher	20 g
Griechischer Joghurt	200 g	12 g

### Pflanzliche Quellen

Lebensmittel	Portion	Protein ca.
Tofu	150 g	23 g
Linsen (gekocht)	200 g	18 g
Kichererbsen (gekocht)	200 g	15 g
Edamame	100 g	11 g

### Supplements & Convenience

Lebensmittel	Portion	Protein ca.
Whey-Shake	1 Portion (30 g)	24 g
Proteinriegel	1 Riegel (60 g)	20 g
Proteinbrot	2 Scheiben	20 g

**Achtung bei Proteinriegeln und Protein-Puddings:** Viele Produkte aus dem Supermarkt enthalten Kollagen-Protein statt Whey oder pflanzlichem Protein. Kollagen hat ein unvollständiges Aminosäureprofil und taugt nicht für

*den Muskelaufbau – höchstens für Sehnen, Haare und Haut. Schau auf die Zutatenliste: Whey-Protein, Casein oder Sojaprotein sind die richtigen Quellen.*

## Beilagen

Lebensmittel	Portion	Protein ca.
Haferflocken	80 g	11 g
Vollkornbrot	2 Scheiben	8 g
Mandeln / Nüsse	30 g	6 g

## Beispieltage zur Inspiration

Drei konkrete Tage, die zeigen, wie du auf dein Proteinziel kommst – jeweils ca. 140 g Protein (Richtwert für 80 kg Körpergewicht).

### ***Klassisch (mit Shake)***

**Frühstück** Was?: Haferflocken (80 g) mit Whey-Shake eingerührt – Protein ca.: 35 g

**Mittag** Was?: Hähnchenbrust (150 g) mit Reis – Protein ca.: 40 g

**Abend** Was?: Rührei (3 Eier) mit Vollkornbrot – Protein ca.: 29 g

**Snack** Was?: Skyr (200 g) mit Beeren – Protein ca.: 22 g

\*\*\*\*Tages-Summe\*\*\*\* Protein ca.: **~126 g**

### ***Vegetarisch***

**Frühstück** Was?: Magerquark (250 g) mit Haferflocken & Obst – Protein ca.: 41 g

**Mittag** Was?: Linsencurry (200 g Linsen) mit Reis – Protein ca.: 23 g

**Abend** Was?: Tofu (150 g) gebraten mit Vollkornbrot – Protein ca.: 31 g

**Snack** Was?: Whey-Shake + Edamame (100 g) – Protein ca.: 35 g

\*\*\*\*Tages-Summe\*\*\*\* Protein ca.: **~130 g**

### ***Wenig Aufwand (Convenience)***

**Frühstück** Was?: Proteinbrot (2 Scheiben) mit Hüttenkäse (200 g) – Protein ca.: 44 g

**Mittag** Was?: Thunfisch-Dose (150 g) auf Salat – Protein ca.: 39 g

**Abend** Was?: Whey-Shake + Protein-Pudding (200 g) – Protein ca.: 44 g

**Snack** Was?: Proteinriegel – Protein ca.: 20 g

\*\*\*\*Tages-Summe\*\*\*\* Protein ca.: **~147 g**

*Hinweis: Ohne die Shakes und Proteinprodukte wird es deutlich schwieriger, das Tagesziel zu erreichen – möglich, aber mit erheblich mehr Aufwand und höheren Lebensmittelkosten.*

### Schritt 3: Wochenplan

Trag ein, was realistisch ist. Nicht was perfekt wäre. Nutze die Beispieltage oben als Inspiration.

#### Montag (Beispiel – so könnte ein ausgefüllter Tag aussehen)

**Frühstück** Was?: Haferflocken (80 g) mit Skyr (200 g) und Beeren – Protein (geschätzt): ca. 33 g

**Mittag** Was?: Hähnchenbrust (150 g) mit Reis und Gemüse – Protein (geschätzt): ca. 40 g

**Abend** Was?: Vollkornbrot (2 Scheiben) mit Hüttenkäse (200 g) – Protein (geschätzt): ca. 32 g

**Snack** Was?: Whey-Shake nach dem Physio-Termin – Protein (geschätzt): ca. 24 g

\*\*\*\*Tages-Summe\*\*\*\* Protein (geschätzt): ca. **129 g**

Soulfood heute: Ein Stück Kuchen zum Kaffee (kein Schuldgefühl nötig)

#### Dienstag

Mahlzeit	Was?	Protein (geschätzt)
Frühstück	_____	ca. ____ g
Mittag	_____	ca. ____ g
Abend	_____	ca. ____ g
Snack	_____	ca. ____ g
<b>Tages-Summe</b>		ca. ____ g

Soulfood heute: \_\_\_\_\_

#### Mittwoch

Mahlzeit	Was?	Protein (geschätzt)
Frühstück	_____	ca. ____ g
Mittag	_____	ca. ____ g
Abend	_____	ca. ____ g
Snack	_____	ca. ____ g
<b>Tages-Summe</b>		ca. ____ g

Soulfood heute: \_\_\_\_\_

**Donnerstag**

Mahlzeit	Was?	Protein (geschätzt)
Frühstück	_____	ca. ____ g
Mittag	_____	ca. ____ g
Abend	_____	ca. ____ g
Snack	_____	ca. ____ g
<b>Tages-Summe</b>		ca. ____ g

Soulfood heute: \_\_\_\_\_

**Freitag**

Mahlzeit	Was?	Protein (geschätzt)
Frühstück	_____	ca. ____ g
Mittag	_____	ca. ____ g
Abend	_____	ca. ____ g
Snack	_____	ca. ____ g
<b>Tages-Summe</b>		ca. ____ g

Soulfood heute: \_\_\_\_\_

**Samstag**

Mahlzeit	Was?	Protein (geschätzt)
Frühstück	_____	ca. ____ g
Mittag	_____	ca. ____ g
Abend	_____	ca. ____ g
Snack	_____	ca. ____ g
<b>Tages-Summe</b>		ca. ____ g

Soulfood heute: \_\_\_\_\_

**Sonntag**

Mahlzeit	Was?	Protein (geschätzt)
Frühstück	_____	ca. ____ g
Mittag	_____	ca. ____ g
Abend	_____	ca. ____ g
Snack	_____	ca. ____ g
<b>Tages-Summe</b>		ca. ____ g

Soulfood heute: \_\_\_\_\_

### Meal-Prep-Ideen für die Reha

Wenn du auf Krücken bist oder wenig Energie hast – koche einmal, iss mehrmals:

\_\_\_\_\_  
 () () ()  
 \* \* \*  
 Hässt  
 0.3333 Vorbereiten  
 0.3333 zu  
 \_\_\_\_\_  
 () () ()  
 \* \* \*  
 0.3333 Mit-  
 ße 5 tag  
 Topf- oder  
 Line Abend  
 serim  
 supKühl-  
 pe schrank  
 \_\_\_\_\_  
 () () ()  
 \* \* \*  
 0.3333 Sa-  
 chel-  
 brust Wraps,  
 aufm Reis  
 VoKühl-  
 ratschrank  
 gril-  
 len



**Inspiration gesucht?** Schau bei [@\\_\\_always.eating.good](#) auf Instagram vorbei – einfache, leckere Rezeptideen, die auch in der Reha funktionieren. Kein Fitness-Hype, sondern ehrliches Essen mit Substanz.

**Supplements?** Im [Supplement-Guide](#) findest du, welche Nahrungsergänzungen sich in der Reha bewährt haben – von Kreatin bis Omega-3.

## Wochenreflexion

**An wie vielen Tagen habe ich mein Proteinziel ungefähr erreicht?** Antwort: \_\_\_ / 7

**Was hat gut funktioniert?**

**Was war schwierig?**

**Was koche ich nächste Woche wieder?**

**Was lasse ich weg?**

## Erinnerung

Du musst das hier nicht perfekt machen. Kein Abwiegen, kein Kalorienzählen, kein schlechtes Gewissen.

Es geht darum, deinen Körper bewusst zu versorgen – regelmäßig, mit Genuss, ohne Druck.

Und an den Tagen, an denen nur Pizza geht: Dann ist Pizza genau richtig.

## Siehe auch

- **Supplement-Guide** – welche Nahrungsergänzungen sich in der Reha bewährt haben
- **Produktempfehlungen** – bewährte Produkte für die Reha