

sciencebased.news

DER ESSENSPLAN

Drei perfekte Tage

für Männer

Neun Mahlzeiten, die jedes Vitamin- und Mineralstoffziel allein mit Essen erreichen. Ohne Multivitamin.



SO FUNKTIONIERT ES

Echtes Essen, jede Zahl geprüft

Ein Mann mit 80 kg, etwa 2.500 kcal am Tag

Jeder Tag erreicht alle Vitamin- und Mineralstoffziele, die sich mit den Lebensmitteldaten des USDA prüfen lassen, dazu Eiweiß, Ballaststoffe, Omega-3 und alle neun essenziellen Aminosäuren, ohne Multivitamin. Fleisch, Bohnen, Blattgemüse, Pilze, Wurzeln und Obst wechseln von Tag zu Tag. Wiegen Sie das Essen ein- oder zweimal, um zu sehen, wie die Mengen aussehen.

Tag 1	Linseneintopf und Forelle	Seite 3
Tag 2	Brathering und Abendbrot	Seite 7
Tag 3	Grünkohl und Lachs	Seite 11



TAG 1 · FRÜHSTÜCK

Roggenbrot, Quark, Ei und Heidelbeeren

Roggenbrot	45 g
Magerquark	220 g
Gekochtes Ei	50 g
Heidelbeeren	155 g
Leinsamen, geschrotet	20 g
Walnüsse	20 g
Kaffee	300 ml
Milch 1,5 %, im Kaffee	145 ml

719
KCAL

46
G EIWEISS

13
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Riboflavin (B2)	126%
Vitamin B12	120%
Phosphor	116%
Selen	113%



TAG 1 · MITTAGESSEN

Linseneintopf mit Lauch und Petersilie

Linseneintopf: Linsen, gekocht	300 g
Linseneintopf: Kartoffeln	125 g
Linseneintopf: Karotten	70 g
Linseneintopf: Lauch	85 g
Petersilie	10 g
Rapsöl	12 g

630
KCAL

31
G EIWEISS

29
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin K	177%
Eisen	152%
Folat	151%
Kupfer	121%



TAG 1 · ABENDESSEN

Forelle, Pellkartoffeln, Gurkensalat und Kohlrabi

Regenbogenforelle, gegart	170 g
Pellkartoffeln	205 g
Gurkensalat	130 g
Kohlrabi	130 g
Rapsöl	13 g

636
KCAL

47
G EIWEISS

6
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin B12	291%
Vitamin D	215%
Vitamin C	117%
Vitamin B6	117%

TAG 1 · DER GANZE TAG

2.407	134	61	2.097
KCAL	G EIWEISS	G BALLASTSTOFFE	MG NATRIUM

ANTEIL AM TAGESZIEL · DIE LINIE MARKIERT 100 %

Vitamin A	115%	Kupfer	365%
Vitamin C	204%	Eisen	258%
Vitamin D	234%	Magnesium	137%
Vitamin E	116%	Mangan	287%
Vitamin K	246%	Phosphor	334%
Thiamin (B1)	199%	Kalium	181%
Riboflavin (B2)	201%	Selen	227%
Niacin (B3)	164%	Zink	118%
Pantothensäure (B5)	243%	Jod	119%
Vitamin B6	272%	Eiweiß	105%
Folat	223%	Ballaststoffe	153%
Vitamin B12	425%	Omega-3 ALA	593%
Cholin	112%	Omega-3 EPA + DHA	302%
Calcium	105%	Omega-6	109%

Zwischen den Mahlzeiten

ZWISCHENDURCH

Apfel	240 g
Birne	150 g
Haselnüsse	25 g
Buttermilch	150 ml
Kamillentee	300 ml

ÜBER DEN TAG

Jodsalz	3 g

✓ Alle 23 Vitamine und Mineralstoffe im Ziel, dazu alle 9 essenziellen Aminosäuren.

Gesättigte Fette: 5 % der Kalorien.



TAG 2 · FRÜHSTÜCK

Haferbrei mit Apfel und Kürbiskernen

Haferflocken (trocken gewogen)	105 g
Milch 1,5 %	275 ml
Apfel, gerieben	105 g
Kürbiskerne	20 g
Kaffee	300 ml

694
KCAL

30
G EIWEISS

14
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Mangan	214%
Phosphor	141%
Kupfer	85%
Eisen	83%



TAG 2 · MITTAGESSEN

Brathering, Pellkartoffeln und Rotkohl

Brathering	225 g
Pellkartoffeln	280 g
Rotkohl, geschmort	115 g
Bohnensalat: weiße Bohnen, gekocht	120 g
Karotten	50 g
Rapsöl	8 g

993
KCAL

69
G EIWEISS

22
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin B12	1232%
Selen	204%
Vitamin B6	163%
Phosphor	148%



TAG 2 · ABENDESSEN

Abendbrot: Roggenbrot, Eier, Radieschen und Tomaten

Roggenbrot	50 g
Eier	90 g
Spinat, gegart	80 g
Radieschen	50 g
Tomaten	125 g
Schnittlauch	5 g
Champignons, UV- oder sonnenbelichtet	45 g

329
KCAL

21
G EIWEISS

8
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin K	347%
Vitamin D	109%
Selen	103%
Riboflavin (B2)	84%

TAG 2 · DER GANZE TAG

2.500	132	53	2.137
KCAL	G EIWEISS	G BALLASTSTOFFE	MG NATRIUM

ANTEIL AM TAGESZIEL · DIE LINIE MARKIERT 100 %

Vitamin A	147%	Kupfer	409%
Vitamin C	162%	Eisen	290%
Vitamin D	212%	Magnesium	189%
Vitamin E	122%	Mangan	423%
Vitamin K	429%	Phosphor	409%
Thiamin (B1)	191%	Kalium	181%
Riboflavin (B2)	242%	Selen	428%
Niacin (B3)	166%	Zink	164%
Pantothensäure (B5)	241%	Jod	133%
Vitamin B6	262%	Eiweiß	103%
Folat	181%	Ballaststoffe	132%
Vitamin B12	1329%	Omega-3 ALA	272%
Cholin	139%	Omega-3 EPA + DHA	914%
Calcium	105%	Omega-6	189%

Zwischen den Mahlzeiten

ZWISCHENDURCH

- Pflaumen — **240 g**
- Walnüsse — **30 g**
- Sonnenblumenkerne — **30 g**
- Kamillentee — **300 ml**

ÜBER DEN TAG

- Jodsalz — **3 g**

✓ Alle 23 Vitamine und Mineralstoffe im Ziel, dazu alle 9 essenziellen Aminosäuren.

Gesättigte Fette: 7 % der Kalorien.



TAG 3 · FRÜHSTÜCK

Haferflocken, Quark und Erdbeeren

Haferflocken (trocken gewogen)	80 g
Magerquark	165 g
Erdbeeren	175 g
Kürbiskerne	25 g
Kaffee	300 ml

599
KCAL

36
G EIWEISS

13
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Mangan	209%
Phosphor	130%
Vitamin C	115%
Kupfer	85%



TAG 3 · MITTAGESSEN

Rinderbraten, Grünkohl und Kartoffeln

Rinderbraten, mager	165 g
Grünkohl, gegart	190 g
Pellkartoffeln	255 g
Zwiebel	50 g
Rapsöl	9 g

733
KCAL

58
G EIWEISS

13
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin K	675%
Vitamin B6	120%
Vitamin B12	108%
Selen	91%



TAG 3 · ABENDESSEN

Lachs, Graupen, Spargel und Karotten

Lachs, gedünstet	185 g
Perlgraupen, gekocht	140 g
Spargel	190 g
Karotten	90 g
Rapsöl	9 g

712
KCAL

49
G EIWEISS

12
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin B12	216%
Selen	182%
Vitamin D	162%
Niacin (B3)	129%

TAG 3 · DER GANZE TAG

2.418	156	43	1.886
KCAL	G EIWEISS	G BALLASTSTOFFE	MG NATRIUM

ANTEIL AM TAGESZIEL · DIE LINIE MARKIERT 100 %

Vitamin A	146%	Kupfer	288%
Vitamin C	486%	Eisen	253%
Vitamin D	164%	Magnesium	158%
Vitamin E	105%	Mangan	355%
Vitamin K	781%	Phosphor	347%
Thiamin (B1)	204%	Kalium	159%
Riboflavin (B2)	201%	Selen	360%
Niacin (B3)	238%	Zink	186%
Pantothensäure (B5)	204%	Jod	101%
Vitamin B6	293%	Eiweiß	122%
Folat	174%	Ballaststoffe	108%
Vitamin B12	396%	Omega-3 ALA	296%
Cholin	110%	Omega-3 EPA + DHA	796%
Calcium	107%	Omega-6	118%

Zwischen den Mahlzeiten

ZWISCHENDURCH

- Schwarze Johannisbeeren — **125 g**
- Apfel — **175 g**
- Walnüsse — **17 g**
- Buttermilch — **225 ml**
- Kamillentee — **300 ml**

ÜBER DEN TAG

- Jodsalz — **3 g**

✓ Alle 23 Vitamine und Mineralstoffe im Ziel, dazu alle 9 essenziellen Aminosäuren.

Gesättigte Fette: 7 % der Kalorien.

sciencebased.news

Fragen, Korrekturen, Ideen?

sciencebased.news

Scannen Sie für den Artikel hinter diesem Plan: die Studien, die Bewertungen und die Gründe für jedes Lebensmittel.

Jeder Artikel endet mit einem Feld: *Etwas unklar, falsch oder fehlt etwas? Sagen Sie es uns.* Es geht direkt an den Herausgeber.

Auf X: **@scibasednews**

HINWEISE

- Die Gramm gelten für gegartes Essen, außer wo „trocken“ steht. Gekochte Bohnen, Reis und Getreide wiegen etwa das 2- bis 3-Fache des Trockengewichts.
- Nehmen Sie Jodsalz für das Salz, das Sie zugeben; 3 g (ein halber Teelöffel) sind eingerechnet, auch beim Natrium des Tages.
- Vitamin D kommt hier fast nur aus fettem Fisch. Pilze bilden Vitamin D, wenn sie etwa eine Stunde mit den Lamellen nach oben in der Sonne liegen oder wenn die Packung „UV-behandelt“ sagt. An Tagen ohne Fisch schließen Sonne oder eine Vitamin-D-Tablette die Lücke.
- Quark steht nicht in den USDA-Daten; gerechnet ist er als griechischer Joghurt mit 0 % Fett, der ihm in Eiweiß und Fett am nächsten kommt.
- Tee und Kaffee tragen wenig zu den Zahlen bei, bringen aber Polyphenole, die das USDA nicht zählt.
- Für Biotin, Chrom und Molybdän hat das USDA keine Lebensmitteldaten; sie werden daher nicht geprüft.
- Die Ziele sind die US-Werte (RDA oder AI) für Erwachsene von 19 bis 50 Jahren (Eisen für die Frau: 18 mg). Wenn Sie schwanger werden könnten, nehmen Sie zusätzlich 400 bis 800 µg Folsäure am Tag.
- Dies ist ein Beispiel, keine ärztliche Beratung. Fragen Sie zuerst Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie eine Nierenerkrankung haben, Blutverdünner (Vitamin K) nehmen oder Kalium begrenzen sollen.

Aus sciencebased.news/de/perfect-food-day/. Lebensmitteldaten: USDA FoodData Central, SR Legacy. Version 5, 2026-10-22.