

sciencebased.news

DER ESSENSPLAN

Drei perfekte Tage

für Frauen

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



SO FUNKTIONIERT ES

Echtes Essen, jede Zahl geprüft

Eine Frau mit 65 kg, etwa 1.800 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	20 g
Magerquark	240 g
Gekochtes Ei	35 g
Heidelbeeren	95 g
Leinsamen, geschrotet	16 g
Walnüsse	9 g
Kaffee	215 ml
Milch 1,5 %, im Kaffee	155 ml

513
KCAL

41
G EIWEISS

8
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Riboflavin (B2)	131%
Vitamin B12	122%
Phosphor	101%
Selen	91%



TAG 1 · MITTAGESSEN

Linseneintopf mit Lauch und Petersilie

Linseneintopf: Linsen, gekocht	320 g
Linseneintopf: Kartoffeln	55 g
Linseneintopf: Karotten	75 g
Linseneintopf: Lauch	90 g
Petersilie	10 g
Rapsöl	13 g

561
KCAL

32
G EIWEISS

30
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin K	233%
Folat	159%
Kupfer	112%
Mangan	111%



TAG 1 · ABENDESSEN

Forelle, Pellkartoffeln, Gurkensalat und Kohlrabi

Regenbogenforelle, gegart	180 g
Pellkartoffeln	90 g
Gurkensalat	130 g
Kohlrabi	140 g
Rapsöl	9 g

520
KCAL

48
G EIWEISS

4
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin B12	308%
Vitamin D	228%
Vitamin C	128%
Niacin (B3)	100%

TAG 1 · DER GANZE TAG

1.918	130	48	1.960
KCAL	G EIWEISS	G BALLASTSTOFFE	MG NATRIUM

ANTEIL AM TAGESZIEL · DIE LINIE MARKIERT 100 %

Vitamin A	153%	Kupfer	277%
Vitamin C	200%	Eisen	104%
Vitamin D	246%	Magnesium	154%
Vitamin E	103%	Mangan	285%
Vitamin K	301%	Phosphor	314%
Thiamin (B1)	174%	Kalium	199%
Riboflavin (B2)	215%	Selen	211%
Niacin (B3)	162%	Zink	144%
Pantothensäure (B5)	216%	Jod	113%
Vitamin B6	219%	Eiweiß	125%
Folat	209%	Ballaststoffe	194%
Vitamin B12	445%	Omega-3 ALA	637%
Cholin	127%	Omega-3 EPA + DHA	318%
Calcium	102%	Omega-6	105%

Zwischen den Mahlzeiten

ZWISCHENDURCH

Apfel	105 g
Birne	70 g
Haselnüsse	20 g
Buttermilch	165 ml
Kamillentee	215 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)	45 g
Milch 1,5 %	300 ml
Apfel, gerieben	65 g
Kürbiskerne	15 g
Kaffee	215 ml

416
KCAL

21
G EIWEISS

7
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Mangan	133%
Phosphor	95%
Riboflavin (B2)	75%
Magnesium	62%



TAG 2 · MITTAGESSEN

Brathering, Pellkartoffeln und Rotkohl

Brathering	240 g
Pellkartoffeln	120 g
Rotkohl, geschmort	125 g
Bohnensalat: weiße Bohnen, gekocht	125 g
Karotten	45 g
Rapsöl	5 g

866
KCAL

70
G EIWEISS

20
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin B12	1314%
Selen	217%
Phosphor	145%
Vitamin B6	132%



TAG 2 · ABENDESSEN

Abendbrot: Roggenbrot, Eier, Radieschen und Tomaten

Roggenbrot	35 g
Eier	85 g
Spinat, gegart	90 g
Radieschen	45 g
Tomaten	110 g
Schnittlauch	4 g
Champignons, UV- oder sonnenbelichtet	35 g

279
KCAL

19
G EIWEISS

7
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin K	514%
Vitamin A	93%
Riboflavin (B2)	89%
Vitamin D	87%

TAG 2 · DER GANZE TAG

1.878	118	39	2.058
KCAL	G EIWEISS	G BALLASTSTOFFE	MG NATRIUM

ANTEIL AM TAGESZIEL · DIE LINIE MARKIERT 100 %

Vitamin A	189%	Kupfer	290%
Vitamin C	154%	Eisen	104%
Vitamin D	197%	Magnesium	194%
Vitamin E	105%	Mangan	347%
Vitamin K	611%	Phosphor	339%
Thiamin (B1)	153%	Kalium	192%
Riboflavin (B2)	261%	Selen	385%
Niacin (B3)	156%	Zink	175%
Pantothensäure (B5)	192%	Jod	131%
Vitamin B6	212%	Eiweiß	113%
Folat	161%	Ballaststoffe	157%
Vitamin B12	1414%	Omega-3 ALA	241%
Cholin	166%	Omega-3 EPA + DHA	974%
Calcium	102%	Omega-6	177%

Zwischen den Mahlzeiten

ZWISCHENDURCH

- Pflaumen — **155 g**
- Walnüsse — **15 g**
- Sonnenblumenkerne — **25 g**
- Kamillentee — **215 ml**

ÜBER DEN TAG

- Jodsalz — **3 g**

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

Gesättigte Fette: 8 % der Kalorien.



TAG 3 · FRÜHSTÜCK

Haferflocken, Quark und Erdbeeren

Haferflocken (trocken gewogen)	50 g
Magerquark	145 g
Erdbeeren	185 g
Kürbiskerne	30 g
Kaffee	215 ml

504
KCAL

32
G EIWEISS

11
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Mangan	220%
Vitamin C	146%
Phosphor	117%
Magnesium	95%



TAG 3 · MITTAGESSEN

Rinderbraten, Grünkohl und Kartoffeln

Rinderbraten, mager	175 g
Grünkohl, gegart	200 g
Pellkartoffeln	115 g
Zwiebel	35 g
Rapsöl	9 g

630
KCAL

58
G EIWEISS

11
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin K	943%
Zink	115%
Vitamin B12	114%
Selen	96%



TAG 3 · ABENDESSEN

Lachs, Graupen, Spargel und Karotten

Lachs, gedünstet	120 g
Perlgraupen, gekocht	95 g
Spargel	200 g
Karotten	95 g
Rapsöl	9 g

527
KCAL

34
G EIWEISS

10
G BALLASTSTOFFE

DIESE MAHLZEIT LIEFERT

Vitamin B12	140%
Vitamin A	139%
Vitamin K	134%
Selen	128%

TAG 3 · DER GANZE TAG

1.935	135	34	1.860
KCAL	G EIWEISS	G BALLASTSTOFFE	MG NATRIUM

ANTEIL AM TAGESZIEL · DIE LINIE MARKIERT 100 %

Vitamin A	189%	Kupfer	228%
Vitamin C	584%	Eisen	101%
Vitamin D	107%	Magnesium	186%
Vitamin E	101%	Mangan	373%
Vitamin K	1088%	Phosphor	299%
Thiamin (B1)	171%	Kalium	170%
Riboflavin (B2)	213%	Selen	291%
Niacin (B3)	215%	Zink	236%
Pantothensäure (B5)	158%	Jod	101%
Vitamin B6	220%	Eiweiß	130%
Folat	163%	Ballaststoffe	135%
Vitamin B12	322%	Omega-3 ALA	350%
Cholin	121%	Omega-3 EPA + DHA	517%
Calcium	104%	Omega-6	137%

Zwischen den Mahlzeiten

ZWISCHENDURCH

- Schwarze Johannisbeeren — **135 g**
- Apfel — **75 g**
- Walnüsse — **8 g**
- Buttermilch — **240 ml**
- Kamillentee — **215 ml**

ÜBER DEN TAG

- Jodsalz — **3 g**

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

Gesättigte Fette: 8 % 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.