

# Dein Intervallfasten Plan



## Regeln der 16/8 Methode:

- 16 Stunden Fasten
- 8-stündiges Fenster zur Nahrungsaufnahme
- Empfehlung für die Fastenzeit: Frühstück ausfallen lassen

## Beispiel Tag:

- **8 Uhr:** Du stehst morgens auf, nimmst aber kein Frühstück zu Dir. Erlaubt sind: Wasser, schwarzer Kaffee, ungesüßte Tees.
- **13 Uhr:** Zeit für die erste Mahlzeit. Hier gilt in erster Linie: Iss Dich satt!
- **21 Uhr:** Nun solltest Du die letzte Mahlzeit zu Dir nehmen. Auch hier kannst Du Dich guten Gewissens satt essen, im Anschluss folgt wieder eine 16-stündige Fastenperiode bis zum nächsten Tag um 13 Uhr.

## Das ist in der Fastenzeit nicht erlaubt:

- feste Nahrung
- Kaffee mit Milch/Zucker
- Eiweißshakes und Nahrungsergänzungen



Frühstück



Mittagessen



Abendessen

## Regeln der 5/2 Methode:

- 5 Tage in der Woche wird ganz normal gegessen
- an 2 beliebigen Tagen in der Woche werden maximal 600 Kalorien aufgenommen (für Frauen gelten 500 Kalorien)
- die zwei Fastentage kannst Du Dir so legen, wie sie am besten in Deinen Alltag passen

## Beispiel-Woche:

- **Montag:** Kein Fasten-Tag und kein Kalorien zählen.

- **Dienstag:** Auch an diesem Tag wird ganz normal gegessen.
- **Mittwoch:** Erster Fasten-Tag! Maximal 600 (500) Kalorien dürfen den Tag über konsumiert werden.
- **Donnerstag:** Kein Fasten-Tag und dementsprechend auch kein Kalorien zählen.
- **Freitag:** Kein Fasten-Tag – ernähre Dich abwechslungsreich und gesund, doch Du musst keine weiteren Regeln beachten.
- **Samstag:** Achtung zweiter Fasten-Tag! Auch heute nicht mehr als 600 (500) Kalorien aufnehmen.
- **Sonntag:** Kein Fasten-Tag, da die 2 Tage pro Woche bereits erreicht wurden.

### Tipps für die Fasten-Tage:

- Ernähre Dich an den Fastentag eiweiß- und ballaststoffreich, um eine größtmögliche Sättigung zu erreichen.
- Vermeide an den Fastentagen „tote Kalorien“ in Form von kalorienhaltigen Getränken, Süßigkeiten, frittierten Lebensmitteln o.Ä.
- Lass Dich nicht vom anfänglichen Hungergefühl unterkriegen! Es verschwindet nach einer kurzen Eingewöhnungszeit.



Weiterführende Links:

[allgemeiner Ratgeber zum Intervallfasten](#)

[Intervallfasten 5/2](#)

[Intervallfasten 16/8](#)