



Junge / < 19 Jahre / 1,60–1,74 m /  
regelmäßiger Schulsport und 1–2 x Vereinssport pro Woche

	Frühstück	Pausenbrot	Mittag- oder Abendessen	Abend- oder Mittagessen	über den Tag verteilt
<b>Mo</b>	Apfelmüsli [6 EL Müsli, 1 Glas Milch (200 ml), 1 Apfel]	1 Käseklappbrot [2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), Gurkenscheiben, Senf, 2 Scheiben Käse (40 g)] 1 Obst 0,5 l Fruchtsaftschorle	Kartoffelpüree (~200 g) mit Gemüse [1/2 kleine Dose Schwarz- wurzeln, 2-3 Möhren, etwas Öl] 1 Frikadelle (70 g) Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	Gemüsebrote [3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g), Tomaten, Gurke, Radieschen]	1 Obst 25 g Studentenfutter aus der Dose 1 Schokoriegel
<b>Di</b>	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Schoko-Brot [2 Scheiben Graubrot, 40 g Nuss-Nougatcreme] 0,5 l Mineralwasser	Spaghetti Carbonara [300 g gekochte Nudeln, 30 g Schinkenwürfel, Sahne (50 ml), Zwiebel, Parmesan (30 g), Gewürze] Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Teller Gemüseeintopf (250 g) [200 g Gemüse aus der Dose, 1/2 Dose Kidneybohnen, 3 Kartoffeln] mit 2 Scheiben Brot (à 50 g)	Smoothie [2 Obst, 1 kleine Dose Obst, alles pürieren und mit Fruchtsaft aufgießen] 1 Pudding (150 g)
<b>Mi</b>	Himbeerjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Himbeeren] und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	Laugenbrezel 2 Hände voll Weintrauben 40 g Walnüsse 0,5 l Saftschorle	Reis (~200 g, gekocht), Putenschnitzel (120 g), etwas Soße (75 ml) und 1 kleine Dose Mais Rohkost	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), Tomatenmark, Gurkenscheiben, magere Wurst (60 g)	Milchreis (200 g) mit Fruchtkompott [1 Banane, 1 Birne pürieren]
<b>Do</b>	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Bananen- aufstrich [1 EL Quark, 1 pürierte Banane]	Eiersandwich [1 Baguettebrötchen (100 g), Frischkäse (~30 g), 1 hartes Ei in Scheiben, Gewürzgurken aus der Dose in Scheiben] Rohkost 1 Obst 0,5 l Mineralwasser	1 Teller Tomatensuppe aus passierten Tomaten aus der Dose (350 ml) 2 Kartoffelpuffer (à 100 g) mit Apfelmus	Pizza (~300 g) [Hefeteig, etwas Tomaten- püree aus der Dose, gedünstetes Gemüse, Pilze (ca. 1/2 Dose), Schinken (20 g), Käse] Chinakohlsalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Obst
<b>Fr</b>	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	1 süßes Gebäck 2 Obst 0,5 l Mineralwasser	4 Kartoffeln (à 80 g) mit Spinat und 1 Spiegelei 1 Glas Fruchtsaft	Gemischter Salat [Tomate, Gurke, Paprika, Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Brötchen (à 60 g) mit Schinken (40 g) und Frischkäse (30 g)	Müsli [5 EL Schokomüsli, 1 Obst püriert, Glas Milch] 25 g Studentenfutter aus der Dose
<b>Sa</b>	2 Laugenbrezeln mit Butter (20 g) 1 Tasse Kakao (200 ml)		Reis (~200 g, gekocht) mit Lachsfilet (120 g) Zucchini-Gemüse Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Mozzarella-Baguette [100 g Baguette, 2 Tomaten und 1/2 Mozzarella (75 g) in Scheiben]	2 Stück Trockenkuchen (à 50 g) 2 Obst 1 Glas Fruchtsaft
<b>So</b>	1 Vollkornbrötchen (60 g) mit Nuss-Nougat-Creme (40 g) 1 Croissant 1 Glas frisch gepresster Saft		2 kleine Kartoffelknödel (à 80 g), 1 Scheibe Braten (100 g), etwas Soße (~75 ml) und Grünkohl aus der Dose Fruchtdessert [etwas Honig in der Pfanne erhitzen und Obst der Saison darin wenden, mit Kakaopulver bestreuen]	Rohkost mit Joghurt [1/2 Becher Joghurt (75 g), verschiedene Gewürze] und 4 Scheiben Knäckebrötchen	Eisbecher mit Früchten [2 Kugeln Eis, 1 EL Sahne, 300 g klein- geschnittenes Obst, 2 EL ungesalzene Nüsse] 1 Obst



Junge / < 19 Jahre / 1,60–1,74 m /  
regelmäßiger Schulsport und 1–2 x Vereinssport pro Woche

### DURSTLÖSCHER SIND ZU ERGÄNZEN

Im Plan sind die Pausengetränke aufgelistet, damit sie auf keinen Fall vergessen werden.

Zusätzlich dazu sind täglich mindestens 1 Liter Getränke über den Tag zu verteilen.

Am besten kalorienfreie Durstlöscher wählen: Mineralwasser, ungesüßter Früchtetee.

Für Saftschorlen die im Plan gesetzten Fruchtsäfte nutzen und möglichst dünn anmischen: 1 Teil Saft mit mindestens 3 Teile Wasser. 1 Glas (200 ml) Fruchtsaft ergibt also mindestens 800 ml Fruchtsaftschorle.

Wer Wasser pur nicht gerne trinkt, kann es mit einem Schuss frischem Zitronensaft oder Früchtetee mischen. Die andere Farbe steigert meist schon die Lust auf's Trinken.

Limo, Cola, Eistee und Co. sind Süßigkeiten und keine gesunden Durstlöscher!

### ZUM UMGANG MIT DEM PLAN

Die Tagespläne können getauscht werden. Sie dürfen die Mahlzeiten auch teilen, z. B. einen Teil des Frühstücks als Vormittagssnack nehmen.

„Über den Tag verteilt“ heißt, ob als Nachtisch, Snack oder Betthupferl entscheiden Sie.

Obst- und Gemüseportionen bedeuten konkret:

- Gemüsebeilage bei den warmen Mahlzeiten = mindestens 200 g
- Gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 150 g
- Rohkost oder kleiner gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 75 g
- Blattsalat = mindestens 100 g
- Obst = 120–150 g (entspricht ungefähr 1 Banane, 1 Apfel, 2 Kiwis, 5 Aprikosen, 2 Hände voll Kirschen oder dem Inhalt einer kleinen Dose)

Gerade bei Gemüse darf es immer auch gerne mehr sein.

2500 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
<b>Protein</b>	80	13 %
<b>Kohlenhydrate</b>	360	58 %
<b>Fett</b>	80	28 %
<b>Ballaststoffe</b>	45	

### WAS IST SONST NOCH WICHTIG

Thema Pausenbrot:

- Schul- und Ausbildungstage sind lang. Hunger ist daher vorprogrammiert. Wer nichts von zu Hause mitnimmt, ist auf das Angebot in und rund um die Schule oder den Ausbildungsplatz angewiesen. Wenn's dort nur Kuchen, fettig belegte Brötchen, Pommes und Würstchen gibt, gibt's nur eine Lösung: zu Hause Pausenbrote vorbereiten oder unterwegs gezielt eine gut zusammengestellte Verpflegung kaufen.
- Gebäck- oder Würstchen-Fan? 2 x pro Woche kein Problem, wenn es an den anderen Tagen eine echte Brotzeit gibt. Und auf keine Fall Obst und Mineralwasser vergessen.

Thema Naschen:

- Naschen ist natürlich erlaubt. Ungünstig ist allerdings das ständige „Zwischendurch-Genasche“. Es ist schlecht für die Zähne und bringt den Stoffwechsel so richtig durcheinander – ganz abgesehen davon, dass dabei meist viel mehr an Süßem zusammenkommt als man denkt!
- Naschkatzen legen daher am besten eine Naschpause ein, in der sie sich ihre Süßration mit Genuss gönnen.
- 30–40 g Süßigkeiten oder Kekse pro Tag sind ein gutes Maß.
- Und übrigens: 1 Glas Limo, Cola oder Eistee enthält genauso viel Zucker und Energie wie 20 Gummibärchen.

