



Männer / 1,60–1,74 m /

vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
<b>Montag</b>	Apfelmüsli [6 EL Müsli, 1 Glas Milch (200 ml), 1 Apfel]	Reis (~300 g, gekocht) mit gebratener Putenbrust (100 g), etwas Soße und Apfel-Mais-Gemüse [1 Apfel, 1 kleine Dose Mais, etwas Öl]	gemischter Salat [Blattsalat, Tomaten, Gurke] mit Thunfisch aus der Dose (50 g) und Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	Eisbecher mit heißen Himbeeren [3 Kugeln Eis, 1 EL Sahne, 1 kleine Dose Himbeeren]  1 Glas Fruchtsaft
<b>Dienstag</b>	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	Kartoffelpüree (~300 g) mit Gemüse [1 kleine Dose Erbsen- Möhren, etwas Margarine], 1 Hackfleischbratling (160 g) und Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Teller Gemüseeintopf (200 g) mit 2 Scheiben Brot (à 50 g)	Grießbrei (200 g) mit 1 kleinen Dose Erdbeeren  2 EL Studentenfutter, 1 Birne  1 Glas Fruchtsaft
<b>Mittwoch</b>	Himbeeryoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Himbeeren, 2 EL Müsli] und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Spinat-Ricotta-Soße [150 g Spinat, 45 g Ricotta]	gemischter Salat [Blattsalat, Tomate, Gurke, Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine und Käse (60 g)	1 Stück Obstkuchen (100 g) mit 1 EL Schlagsahne  1 Apfel  1 Glas Fruchtsaft
<b>Donnerstag</b>	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 1 Stich Margarine oder Butter (à 4 g), Schinken (30 g), 2 EL Kräuterquark, etwas Rohkostgemüse und 1 hart gekochtes Ei	1 Teller Tomatensuppe aus der Dose (200 ml)  2 Kartoffelpuffer (à 100 g) mit Apfelmus	2 Stück Gemüsekekchen (à 150 g) [Hefeteig, gedünstetes Gemüse, Käse] und 1 kleiner gemischter Salat [Blattsalat, Gurke, Radieschen] mit Essig-Öl-Dressing	Apfeljoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Pck. Vanillinzucker, 1 Apfel]  1 Glas Fruchtsaft
<b>Freitag</b>	Erdbeeryoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Erdbeeren, 2 EL Haferflocken, 1 EL Rosinen]	Spaghetti (~300 g, gekocht) mit Pesto und Paprikagemüse	gemischter Salat [Tomate, Gurke, Paprika, Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Brötchen (à 60 g)	Obstsalat [½ Birne, ½ Apfel, 1 Stück Mango (60 g), 1 EL ungesalzene Nüsse, 2 EL Haferflocken]  1 Glas Fruchtsaft
<b>Samstag</b>	1 Croissant (70 g) mit 2 TL Marmelade und 1 Brötchen (60 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Reis (~200 g, gekocht) mit Lachsfilet (120 g), Tomatensoße aus der Dose und Zucchini-gemüse Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Stück Baguette (90 g) mit 2 Tomaten und ½ Mozzarella (75 g)	1 Stück Trockenkuchen (100 g) und 1 Banane  1 Glas Fruchtsaft
<b>Sonntag</b>	2 Pfannkuchen (à 90 g) mit Apfelmus und 2 EL Rosinen	3 kleine Kartoffelknödel (à 80 g) mit Rinderbraten (125 g), etwas Preiselbeeren, etwas Soße und Grünkohl aus der Dose	Rohkost mit Joghurt dip [½ Becher Joghurt (75 g), verschiedene Gewürze] und 4 Scheiben Knäckebrot	Birnenkaltschale [1 kleine Dose Birnen mit Saft, etwas Zucker]  2 Kiwis 2 EL ungesalzene Nüsse  1 Glas Fruchtsaft



Männer / 1,60–1,74 m /

vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

**DURSTLÖSCHER SIND ZU ERGÄNZEN**

Täglich mindestens 1,5 Liter Getränke über den Tag verteilen.

Am besten kalorienfreie Durstlöscher wählen: Mineralwasser, ungesüßter Fruchtee.

Saftschorle nur in Maßen; als Durstlöscher möglichst dünn anmischen: 1 Teil Saft mit mindestens 3 Teilen Wasser.

Kaffee oder Tee kann ergänzt werden.

**ZUM UMGANG MIT DEM PLAN**

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

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

Obst- und Gemüseportionen bedeuten konkret:

- gedünstetes Gemüse = mindestens 200 g
- gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 150 g
- 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 1 kleinen Dose)

Gerade bei Gemüse darf es immer auch gerne mehr sein.

2150 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
<b>Protein</b>	70	13 %
<b>Kohlenhydrate</b>	286	54 %
<b>Fett</b>	78	32 %
<b>Ballaststoffe</b>	40	

**UND NOCH EIN PAAR TIPPS UND INFOS**

Salat und Gemüse immer mit Öl zubereiten, dabei öfter auch Rapsöl einsetzen.

Möglichst viel abwechseln! Bei Obst, Gemüse und Säften gilt: je bunter, desto besser! Vor allem im Winter helfen Dosenobst bzw. -gemüse, die Vielfalt zu bewahren. Bei Obst aus der Dose bevorzugen Sie ungezuckerte bis leicht gezuckerte Produkte. Abwechseln geht auch beim Getreide: Roggenbrot, Buchweizenflocken, Dinkelmüsli. Nutzen Sie das breite Angebot voll aus.

Bei Milchprodukten am besten fettarm: Trinkmilch/Joghurt mit 1,5 % Fett und Käse bis 45 % Fett i. Tr. Hart- und Schnittkäsesorten wie Emmentaler, Edamer, Tilsiter, Gouda sind besonders kalziumreich.

Magere Wurstsorten sind z. B. Putenbrust, gekochter Schinken, Lachsschinken und Ähnliches.

Und noch ein Wort zu Nudeln und Reis: Die Angaben im Plan beziehen sich immer auf schon „gekocht“. Wenn Sie das Rohgewicht brauchen: gekochte Menge einfach durch drei teilen.

