



Junge / < 19 Jahre / 1,70–1,87 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>	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	2 Schinkensandwichs [2 Baguettebrötchen (à 50 g), 2 Scheiben Kochschinken (60 g), Gewürzgurken aus der Dose in Scheiben] Rohkost 0,5 l Mineralwasser	Spaghetti Napoli [300 g gekochte Nudeln, 200 g Tomaten aus der Dose, Gewürze] mit Parmesan (30 g)  Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Müsli [300 g Obstsalat, 3 geraspelte Möhren, Saft einer Zitrone, 4 EL Müsli, Milch (150 ml)]	Griechischer Joghurt [1 Becher Joghurt, 2 TL Honig, 1 Birne, 2 EL Walnüsse] und 50 g getrocknete Datteln  1 Obst
<b>Di</b>	Birnenjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Birne, 2 TL Honig, 6 EL Haferflocken]	Schoko-Brot [2 Scheiben Graubrot (à 50 g), 40 g Nuss-Nougatcreme] 1 Obst 0,5 l Fruchtsaftchorle	Bauernfrühstück [300 g Bratkartoffeln, 60 g Schinkenwürfel, ½ Dose Mais, 1 Paprika in Streifen, 1 Ei]	2 Mozzarella-Baguettes [2 Baguette-Brötchen (à 50 g), 4 Tomaten in Scheiben, ½ Mozzarella (75 g) in Scheiben]	1 Becher Vanillepudding (150 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen  1 Obst 3–4 Kekse (30 g)
<b>Mi</b>	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	2 Laugenbrezeln Käse-Obst-Spieße [30 g gewürfelte Käse, 2 Hände voll Weintrauben auf Zahnstocher aufgespießt] 0,5 l Mineralwasser	Putenrisotto [100 g Putenfleisch, 60 g roher Reis, 150 g Karotten aus der Dose, 30 g geriebener Käse]	Gemischter Salat [Tomaten, Gurke, Paprika] mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Wurst (60 g)	Rote Grütze (200 g)  1 Schokoriegel  2 Obst
<b>Do</b>	Kressebrote [2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g), etwas Kresse] etwas Rohkost	1 süßes Gebäck 1 Stück Obst 0,5 l Fruchtsaftchorle	Kartoffelpüree (~ 300 g) mit Kohlrabi-Gemüse [1 frischer Kohlrabi, etwas Sahne] 4 Fischstäbchen  Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Teller Gemüseeintopf (250 g) [200 g Gemüse aus der Dose, ½ Dose Kidneybohnen, 3 Kartoffeln] mit 2 Scheiben Brot (à 50 g)	Smoothie [2 frische Obst, 1 kleine Dose Obst, alles pürieren und mit Fruchtsaft aufgießen]  50 g Studentenfutter aus der Dose
<b>Fr</b>	Himbeerjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Himbeeren, 5 EL Müsli]	2 Käseklappbrote [4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), Gurkenscheiben, Senf, 4 Scheiben Käse (60 g)]  1 Obst 0,5 l Mineralwasser	1 Teller Tomatensuppe aus Tomatenpüree aus der Dose (350 ml)  3 Kartoffelpuffer (à 100 g) mit Apfelmus	Pizza (~300 g) [Hefeteig, etwas Tomatenpüree aus der Dose, gedünstetes Gemüse, Pilze (ca. ½ Dose), Schinken (20 g), Käse] und 1 gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing	1 Obst
<b>Sa</b>	2 Brötchen (à 60 g) mit 4 Stichen Butter oder Margarine (à 4 g), 2 TL Marmelade oder Honig, 25 g Nuss-Nougatcreme  1 Ei 1 Glas frisch gepresster Saft 1 Tasse Kakao (200 ml)		Reis (~300 g, gekocht) mit Lachsfilet (120 g) und Bohnen-Tomaten-Gemüse [2 frische Tomaten, 1 kleine Dose Bohnen]	Friskäse-Gemüse-Brote [3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), 60 g Friskäse, Gurken, Paprika, Radieschen in Scheiben]	Eisbecher mit Früchten [3 Kugeln Eis, 1 EL Sahne, 2 frische Obst]  2 Hände voll Gummibärchen (60 g)
<b>So</b>	2 Laugengebäcke (à 55 g) mit 20 g Butter  Obstsalat (300 g) mit 1 EL gemahlene Nüsse		Schnitzel (125 g) mit Kartoffel-Gurkensalat (250 g)  Beeren-Dessert (125 g frische Erdbeeren mit 1 kleinen Dose Himbeeren)	Griechischer Salat [Tomaten, Gurken, Zwiebel, 5 Oliven aus der Dose, 60 g Feta] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g)	2 Stück Obstkuchen (à 100 g) mit 2 EL Schlagsahne  1 Apfelsine 1 Glas Fruchtsaft



Junge / < 19 Jahre / 1,70–1,87 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.

2800 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
<b>Protein</b>	85	13 %
<b>Kohlenhydrate</b>	395	58 %
<b>Fett</b>	85	28 %
<b>Ballaststoffe</b>	50	

### 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.

