



Männer / 60 + / 1,75–1,87 m /

vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Abend- oder Mittagessen	über den Tag verteilt
<b>Montag</b>	Obstsalat [2 Stück Obst, 2 EL Nüsse, 4 EL Haferflocken]	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Tomatensoße „Arrabiata“ [½ Dose passierte Tomaten, Pfefferschoten, etwas Öl] und 3 EL Parmesan  Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Teller Gemüsesuppe (350g) [200 g Saisongemüse, Gemüsebrühe] 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	Milchreis (200 g) mit Apfelmus aus der Dose (150 g)
<b>Dienstag</b>	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Butter oder Margarine (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig  1 Glas frischgepresster Orangensaft	Gemüse-Rührei [½ Paprika, ½ Dose Champignons in Scheiben, 1 Ei]  1 Vollkornbrötchen (60 g) mit Frischkäse (30 g)	Reis-Thunfisch-Salat [200 g gekochter Reis, je ½ Dose Mais und Artischocken, ½ Paprika, 2 Tomaten, ½ Dose Thunfisch, Essig, etwas Öl, Gewürze]	Fruchtjogurt [1 Becher Naturjogurt (150 g), 1 kleine Dose Melonenkugelnchen]  1 Obst  5–6 Butterkekse (50 g)
<b>Mittwoch</b>	2 Scheiben Brot (à 50 g) mit magerer Wurst (50 g) und etwas Rohkost	Bohnen-Eintopf [1 Dose dicke Bohnen, 200 g Gemüse aus der Dose, 70 g Rindfleisch, 3 Kartoffeln (à 80 g)]	Karotten-Kohlrabisalat mit Buttermilch-Dressing [½ Becher Buttermilch, Zitronensaft, Gewürze] und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Käse (60 g)	2 Obst  Große Portion Pudding (250 g)
<b>Donnerstag</b>	3 Toast mit Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Marmelade oder Honig	Reispfanne [Reis (~200 g, gekocht), Lachs (125 g), Blattspinat, 1 EL Schmand]	Gemüsebrote [3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 EL Magerquark (60 g), 1 Tomate, 1 Paprika, 1 Hand voll Radieschen in Scheiben]	Grießbrei (200 g) mit 1 kleinen Dose Himbeeren  1 Obst  Studentenfutter aus der Dose (50 g)
<b>Freitag</b>	Müsli [1 Becher Joghurt (150 g), 1 geraspelter Apfel, 6 EL Müsli]	Nudeln (~300 g) mit Putenbrust (100 g) und Pilz-Rahmsoße [1/2 Dose Champignonscheiben, etwas Margarine oder Butter, etwas Milch]  Gemischter Salat [Blattsalat, Gurke, Möhren, Paprika] mit Essig-Öl-Dressing	Thunfisch-Baguette [Baguette (100 g), etwas Frisch- käse (30 g), Gurkenscheiben, ½ Dose Thunfisch (75 g)]	1 großes Glas (250 ml) Bananenbuttermilch [½ Becher Buttermilch, 1 Banane]  1 Glas Fruchtsaft
<b>Samstag</b>	1 Brötchen (50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Räucherlachs (75 g)  1 weiches Ei 1 Glas Saft	Tomatensuppe (350 ml) aus der Dose mit etwas Reis (100 g, gekocht)  2 Kartoffelpuffer (à 100 g) mit Apfelmus aus der Dose	Mindestens 150 g Rohkost mit Joghurdip [½ Becher Joghurt, Gewürze] 4 Scheiben Knäckebrot  ½ Honigmelone mit rohem Schinken (60 g)	Griechischer Eisbecher [2 Kugeln Eis, 1 kleine Dose Birnen, 1 EL Nüsse, ½ Becher Joghurt (150 g), 1 EL Honig]  2 Kiwi
<b>Sonntag</b>	1 Laugengebäck (~60 g) und 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) mit 4 EL Kräuterquark und etwas Rohkost	4 Pellkartoffeln (à 80 g) mit Ratatouille [Auberginen, Zucchini, Paprika, Zwiebel, etwas Margarine]	3 Toast-Hawaii [3 Scheiben Toastbrot, Tomaten- mark, 3 Ringe Ananas aus der Dose, 3 Scheiben Käse (à 30 g)]	2 Stück Obstkuchen (à 100 g)  ½ Honigmelone oder anderes Obst



Männer / 60 + / 1,75–1,87 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 Früchtetee.

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

Wer Wasser pur nicht gerne trinkt, kann es mit etwas frischem Zitronensaft oder Früchtetee mischen. Durch die andere Farbe wird die Lust auf's Trinken gesteigert.

Ungezuckerter 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 Vormittagssnack nehmen.

„Über den Tag verteilt“ heißt, ob als Nachtisch, Snack oder Betthupferl 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 etwas mehr sein.

**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.

Wenn Sie frisches Obst nicht mehr so gut vertragen, blanchieren Sie es vorher: Einfach Obst waschen und achteln. Die Achtel in einen tiefen Teller legen und mit heißem Wasser überbrühen. Nach ein paar Minuten Wasser abgießen. Auch Kompotte sind in der Regel besser verträglich. An eiligen Tagen greifen Sie einfach auf Obst aus der Dose zurück.

Wenn Sie frisches Obst pürieren (z. B. als Fruchtmus unter den Joghurt rühren oder mit Fruchtsaft aufgießen) und frisches Gemüse raspeln, ist es nicht nur leichter zu kauen, sondern auch besser verdaulich.

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, Lachs- schinken und Ähnliches.

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

1950 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
<b>Protein</b>	75	16 %
<b>Kohlenhydrate</b>	270	56 %
<b>Fett</b>	60	27 %
<b>Ballaststoffe</b>	40	

