



Männer / 1,75–1,87 m /

vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	Linseneintopf aus der Dose (~350 g) und 4 Pellkartoffeln (à 80 g)	3 Scheiben Brot (à 50 g) mit Wurst (60 g), Gewürzgurken aus der Dose und Paprikasalat mit Essig-Öl-Dressing	Pfirsichkompott (~200 g), 1 Banane, 2 EL Studentenfutter 6 Kekse (à 5 g), 1 Glas Fruchtsaft
Dienstag	1 Croissant (70 g) mit 2 TL Marmelade und 1 Vollkornbrötchen (60 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Gemüserisotto [Reis (~300 g, gekocht), 1 kleine Dose Erbsen und Möhren] mit gebratener Putenbrust (100 g)	geräucherter Lachs (ca. 75 g) mit 5 Scheiben Weißbrot (à 25 g) und Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Becher Vanillepudding (150 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen 1 Banane 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	Birnenjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Birne, 1 TL Honig, 2 EL Rosinen, 2 EL Nüsse]	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Pilz-Rahmsauce [frische Champignons, etwas Margarine oder Butter, etwas Milch] und 1 kleiner Bohnensalat [½ Zwiebel, ½ Dose Bohnen] mit Essig-Öl-Dressing	1 Stück Baguette (120 g) mit 2 Tomaten und ½ Mozzarella (75 g)	1 Stück Trockenkuchen (100 g) 1 Apfelsine 1 Glas Fruchtsaft
Donnerstag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g), Geflügelwurst (30 g), Käse (60 g) und etwas Rohkost	Reis (~300 g, gekocht) mit Chili con Carne [Hackfleisch (100 g), ½ Dose Kidneybohnen, ½ Dose passierte Tomaten] und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	gemischter Salat [Tomaten, Gurke, Paprika, 3 EL Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Käse (60 g)	Rote Grütze (250 g) 6 Kekse (à 5 g) 1 Apfel 1 Glas Fruchtsaft
Freitag	Himbeerjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Himbeeren, 4 EL Müsli] und 1 Scheibe Vollkornbrot (à 50 g) mit 1 Stich Margarine oder Butter und 1 TL Marmelade oder Honig	4 Ofenkartoffeln (à 80 g) mit Tzatziki und Forellenfilet (150 g)	Weintrauben mit Parmesan (30 g) und 5 Scheiben Weißbrot (à 25 g) und 1 gemischter Salat [Blattsalat, Tomate, Paprika] mit Essig-Öl-Dressing	Eisbecher mit Früchten [3 Kugeln Eis, 1 EL Sahne, 1 frisches Obst] 2 EL Studentenfutter 2 Kiwis 1 Glas Fruchtsaft
Samstag	1 Laugengebäck (55 g) und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 1 weichen Ei, 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	2 Teller Tomatensuppe (à 200 ml) und 5 Scheiben Weißbrot (à 25 g)	Reis (~300 g, gekocht) und 1 große Portion Gemüse aus dem Wok [Bambussprossen, Pilze und Kokosmilch aus der Dose, frische Möhren, frische Paprika] mit Putenstreifen (60 g)	Obstsalat [½ Birne, ½ Apfel, 1 Stück Mango (60 g), 2 EL Nüsse, 2 EL Haferflocken] 1 Glas Fruchtsaft
Sonntag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), 3 EL Kräuterquark und etwas Rohkostgemüse dazu 1 Dose Melonenkugeln und Schinken (30 g)	4 kleine Kartoffelknödel (à 80 g) mit Rinderbraten (150 g), etwas Preiselbeeren, etwas Soße und Grünkohl aus der Dose	Griechischer Salat [Tomaten, Gurken, Zwiebel, Oliven aus der Dose, Feta] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Vollkornbrötchen (à 60 g)	1 Stück Obstkuchen (100 g) mit 1 EL Schlagsahne und 1 Apfelsine 1 Glas Fruchtsaft



Männer / 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 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.

2350 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	81	14 %
Kohlenhydrate	319	55 %
Fett	79	30 %
Ballaststoffe	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.

