



Mädchen / < 19 Jahre / 1,55–1,69 m /
regelmäßiger Schulsport und 1–2 x Vereinssport pro Woche

	Frühstück	Pausenbrot	Mittag- oder Abendessen	Abend- oder Mittagessen	über den Tag verteilt
Mo	Birnenmüsli [1 Glas (150 ml) Milch, 5 EL Müsli, 1 Birne]	1 Laugenbrezel 1 Obst 0,5 l Saftschorle	Spaghetti Bolognese [300 g gekochte Nudeln, 50 g Hackfleisch, Tomaten aus der Dose, Gewürze] mit Parmesan (20 g) Blattsalat mit Essig-Öl- Dressing	gemischter Salat mit Putenstreifen (50 g) mit Essig-Öl-Dressing und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	Obstsalat (~300 g)
Di	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Studentenfutter aus der Dose (~50 g) 1 Banane 0,5 l Mineralwasser	4 Pellkartoffeln (à 80 g) mit Spinat und Spiegelei 1 Glas Orangensaft	Karotten-Kohlrabisalat mit Essig-Öl-Dressing 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Wurst (40 g)	Himbeerjoghurt [1 Becher (150 g) Joghurt, 1 kleine Dose Himbeeren, 2 EL Dörrobst z.B. Cranberries] 2 Obst
Mi	5 EL Schokomüsli mit 1 Glas Milch (150 ml)	Schinkensandwich [1 Baguettebrötchen (60 g), 2 Stiche Margarine oder Butter (à 4 g), 1 Scheibe Kochschinken (20 g), Gewürz Gurken aus der Dose in Scheiben] Rohkost 0,5 l Fruchtsaftschorle	2 Teller (350 ml) Tomaten- suppe aus Tomatenpüree aus der Dose Milchreis (300 g) mit Aprikosen aus der Dose	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Käse (40 g) Rohkost mit Joghurt [1/2 Becher Joghurt, Gewürze]	Obstsalat (~300 g frisches Obst, 1 EL gemahlene Nüsse) 30 g Butterkekse
Do	Ananas-Müsli [1 Becher Joghurt (150 g), 4 EL Müsli, 125 g Ananaswürfel aus der Dose]	1 Gebäck 1 Obst 0,5 l Mineralwasser	Bauernfrühstück [200 g Bratkartoffeln, in Scheiben geschnitten, 50 g Schinkenwürfel, 1 Ei, 1/2 Dose Mais] Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing	Thunfisch-Sandwich [4 Scheiben Toastbrot, etwas Tomatenmark, Gurkenscheiben, 1/2 Dose Thunfisch(65 g)] Rohkost	1 Pudding (150 g) 1 Obst
Fr	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Käsespieße [30 g gewürfelte Käse, 2 Hände voll Weintrauben, 1 gewürfelte Scheibe Voll- kornbrot, mit Zahnstochern aufgespießt] 0,5 l Saftschorle	Reis (~200 g, gekocht) mit Lachs (100 g) und Paprikagemüse	Mozzarella-Brote [2 Scheiben Brot (à 50 g) mit Tomaten- und Mozzarella- scheiben belegt (2–3 Tomaten, 1/2 Mozzarella (75 g)]	Smoothie [2 frische Obst, 1 kleine Dose Obst, alles pürieren und mit Fruchtsaft aufgießen]
Sa	1 Brötchen (60 g) mit Nuss-Nougat-Creme (30 g) 1 Tasse Kakao (200 ml) 1 Glas frisch gepressten Saft		Kartoffelpüree (~200 g) mit 1 kleinen Naturschnittzel (100 g), etwas Soße (~75 ml) und Bohnen-Zucchini-Gemüse [1 Zucchini und 1/2 Dose Bohnen]	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Radieschenscheiben (150 g) Rohkost	2 Stück Trockenkuchen (à 50 g) 2 Obst
So	Bananenbrötchen [1 Rosinenbrötchen mit 2 in Scheiben geschnittenen Bananen belegt]		Klare Suppe (200 ml) 3 Kartoffelknödel (à 50 g) mit 1 Scheibe Braten (80 g), etwas Soße (~75 ml) und Rotkohl aus der Dose	Überbackene Brötchen [2 Brötchenhälften, Tomaten- mark, Paprika, Käse (40 g)] Gemischter Salat [Paprika, Tomate, 1/2 Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing	Eisbecher mit Früchten [2 Kugeln Eis, 1 EL Sahne, 300 g kleingeschnittenes Obst, 1 EL Mandelsplitter] 1 Obst



Mädchen / < 19 Jahre / 1,55–1,69 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.

2100 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	70	14 %
Kohlenhydrate	300	58 %
Fett	65	28 %
Ballaststoffe	40	

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.

