



Frauen / 1,55–1,69 m /

vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 1 Scheibe Wurst (30 g) und 1 Scheibe Schnittkäse (30 g) mit etwas Rohkost	Nudeln (~200 g, gekocht) mit Pesto Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	Tomatensalat mit 50 g Thunfisch aus der Dose und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	Ananasjoghurt [1 Becher (150 g) Joghurt, 1 kleine Dose Ananasstücke, 1 EL Rosinen, 1 EL ungesalzene Nüsse] 4 Kekse (20 g), 1 Pfirsich 1 Glas Fruchtsaft
Dienstag	Birnenmüsli [1 Glas (150 ml) Milch, 4 EL Müsli, 1 Birne]	Kartoffelpüree (~200 g) mit 1 kleinen Naturschnitzel (120 g), etwas Soße und Paprikagemüse	1 Portion gemischter Salat [Blattsalat, Mais aus der Dose, Gurke, Tomaten] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	2 Hände voll Erdbeeren 4 Kekse (20 g) 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Linseneintopf aus der Dose (~350 g) und dazu 1 Vollkornbrötchen (60 g)	mind. 200 g Rohkost und 2 EL (30 g) Frischkäse zum Dippen und Reiscrisps (60 g)	Milchreis (200 g) mit Aprikosen aus der Dose 2 EL Studentenfutter, 1 Apfel 1 Glas Fruchtsaft
Donnerstag	Erdbeerjoghurt [1 Becher (150 g) Joghurt, 1 kleine Dose Erdbeeren, 2 EL Haferflocken, 2 EL Rosinen]	Reis (~200 g, gekocht) mit Lachs (150 g) und Bohnen-Tomaten-Gemüse	1 Rührei mit Pilzen (ca. ½ Dose) und 1 Vollkornbrötchen (60 g) Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Stück Obstkuchen (100 g) 1 EL ungesalzene Nüsse 1 großes Glas (250 ml) Bananen-Buttermilch [1 frische, passierte Banane; ½ Becher Buttermilch]
Freitag	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	gemischter Salat mit etwas Putenstreifen (50 g) mit Essig-Öl-Dressing und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	vegetarische Pizza (~350 g) [Hefeteig, Tomaten, gedünstetes Gemüse, Pilze (ca. ½ Dose), Käse]	Apfelmus (125 g) 2 Hände voll Kirschen, 1 EL Studentenfutter 1 Glas Fruchtsaft
Samstag	1 Croissant (70 g) mit 2 TL Marmelade und 1 Vollkornbrötchen (60 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und Käse (30 g) dazu 1 kleine Dose Melonenkugelchen mit Schinken (30 g)	1 Teller Tomatensuppe aus der Dose (350 g) und 3 Scheiben (75 g) Baguette, 1 kleiner gemischter Salat [Blattsalat, Radieschen, Gurke] mit Essig-Öl-Dressing	3 Pellkartoffeln (à 80 g) mit Ratatouille [Auberginen, Zucchini, Paprika, Zwiebel, etwas Margarine] und ca. 4 EL Parmesan (à 5 g)	2 Hände voll frische Beeren 1 Glas Fruchtsaft
Sonntag	Himbeerjoghurt [1 Becher (150 g) Joghurt, 1 kleine Dose Himbeeren]	klare Suppe (200 ml) 3 kleine Knödel (à 80 g) mit 1 kleinen Stück Braten (100 g), etwas Soße und Rotkohl aus der Dose	kleiner gemischter Salat [Paprika, Tomate, Mais aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	Eisbecher mit Früchten [2 Kugeln Eis; 1 EL Sahne; 1 Stück Obst] 1 Pfirsich 1 Glas Fruchtsaft



Frauen / 1,55–1,69 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 Frchtete.

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.

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

Obst- und Gemseportionen 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.

1800 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	65	14 %
Kohlenhydrate	240	53 %
Fett	65	31 %
Ballaststoffe	32	

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, Dinkelmsli. 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 Schnittksesorten 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.

