



Frauen / 1,70–1,82 m /

vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Mittag- oder Abendessen	über den Tag verteilt
Montag	Pfirsichjoghurt [1 Becher (150 g) Joghurt, 1 Pfirsich, 2 EL Haferflocken, 2 EL Rosinen]	Gemüserisotto (400 g) [1 Portion Reis (~200 g, gekocht), 1 kleine Dose Erbsen und Möhren, etwas Öl]	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Wurst (60 g), Gewürzgurken und Paprikasalat mit Essig-Öl-Dressing	1 großes Glas Erbeerbuttermilch (250 ml) [1 kleine Dose Erdbeeren, ½ Becher Buttermilch], 2 Hände voll Trauben mit 1 Stück Parmesan (45 g) und 3 Scheiben Weißbrot (à 25 g) 1 Glas Fruchtsaft
Dienstag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Marmelade oder Honig	4 Kartoffeln (à 80 g) mit Spinat und 1 Spiegelei	Brathering (100 g) aus der Dose mit 3 Scheiben Brot (à 50 g) und Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	Beerenjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), zwei Hände voll frische Beeren, 2 EL Haferflocken], 6 Butterkekse (à 5 g) und 1 Banane 1 Glas Fruchtsaft
Mittwoch	Apfelmüsli [4 EL Müsli, 1 kleines Glas Milch (150 ml), 1 Apfel]	Chili con Carne (~300 g) [Hackfleisch (100 g), Kidneybohnen, passierte Tomaten aus der Dose] mit 1 Stück Baguette (90 g) und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	mind. 200 g Rohkost mit 3 EL Kräuterquark und 3 Scheiben Brot (à 50 g)	1 Birne und 1 Stück Trocken- kuchen (100 g) 1 Glas Fruchtsaft
Donnerstag	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 3 TL Honig oder Marmelade	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	Tomaten mit Oliven aus der Dose, ½ Mozzarella (75 g), Olivenöldressing und 4 Scheiben Weißbrot (à 25 g)	1 Schale rote Grütze (200 g) und 2 Kiwis 1 Glas Fruchtsaft
Freitag	1 Birnenjoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Birne, 1 TL Honig, 2 EL Nüsse]	4 Ofenkartoffeln (à 80 g) mit Tzatziki und Forellenfilet (150 g)	Wurstsalat (150 g) [Wurst (65 g), Käse (30 g), 1 Zwiebel, Gewürzgurken aus der Dose, etwas Öl] und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)	1 Becher Vanillepudding (150 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen und 2 Hände voll Erdbeeren 1 Glas Fruchtsaft
Samstag	1 Laugengebäck (55 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 1 weiches Ei	2 Teller Gemüsesuppe (à 200 g) und 2 Scheiben Brot (à 50 g)	Reis (~200 g, gekocht) und 1 große Portion (300 g) Gemüse aus dem Wok [Bambussprossen, Pilze, Kokosmilch aus der Dose und frische Möhren, frische Paprika] mit Putenstreifen (60 g)	Quarkspeise mit Äpfeln [Quark (150 g), 1 Apfel, etwas Zucker] 10 Kekse (à 5 g) 1 Banane 1 Glas Fruchtsaft
Sonntag	Obstsalat [½ Birne, ½ Apfel, 1 Stück Mango (60 g), 3 EL Haferflocken, 1 EL Nüsse, 1 EL Rosinen]	Schnitzel (150 g) mit Kartoffel-Gurkensalat (250 g)	Griechischer Salat [Tomaten, Gurken, Zwiebel, Oliven aus der Dose] mit Essig-Öl-Dressing und 4 Scheiben Weißbrot (à 25 g)	1 Stück Obstkuchen (100 g) und 1 EL Schlagsahne 1 Glas Fruchtsaft



Frauen / 1,70–1,82 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.

2000 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	69	14 %
Kohlenhydrate	267	54 %
Fett	69	31 %
Ballaststoffe	35	

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.

