

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *
	3 Scheiben Vollkornbrot (90g) + 15g Frischkäse (30%) + 2,5 EL Marmelade + 1 Glas Milch	4 Vollkorn-Cracker mit Käse + 1 Stück Obst	1 Vollkorn-Baguette mit Schinken und Käse	60g Müsli + 150ml Milch + 10 Blaubeeren	60g Vollkorn-Flakes (60g) ohne Zucker + Milch + 5 gehackte Haselnüsse	1 Croissant mit Schinken oder Käse + 1 fettarmer Joghurt	2 Milchbrötchen + 20g Nutella oder Erdnussbutter
Snack	1 Fruchtjoghurt + 1 Stück Obst	1 Stück Obst + 1 Keks	Milchshake (Milch, 1 EL Eis, frische Früchte)	150g fettarmer Quark + 1 EL Honig + 5 Walnüsse	1 kleine Schüssel frischer Fruchtsalat (150g) + 1 Glas Milch	1 Glas Joghurtdrink	125g Joghurt (0%)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mittagessen	Salat + 125g Hühnchen + 1/2 Mango + leichtes Chili-Limonen- Dressing + 2 Scheiben Brot + fettarme Margarine	1 Baguette oder 1 Sandwich	3 Scheiben Vollkornbrot + fettarmer Käse oder Wurst	Couscous-Salat mit viel Gemüse (Paprika, Tomaten und frischer Koriander)	Rinder-Carpaccio+ Salat + 1 Scheibe Ciabatta	1 großer Teller Gemüsesuppe + 3 Scheiben Brot + fettarme Butter (30%) + 2 Scheiben Lachsschinken	Omlette (2 Eier) mit Tomaten und Pilzen + 2 Scheiben Speck + 1 kleines Baguette
Snack	1 Schokoriegel	125g Apfelkompott ohne Zucker	1 Stück Obst + 1 Glas Milch	1 Vanille-Pudding	1 Stück Kuchen	1 handvoll ungesalzene Nüsse	150g Fruchtsalat

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Abendessen	2 Käse-Schinken-Toast + Salat + 1 EL Joghurdressing	150g mageres Fleisch + 4 Kartoffeln (280g) + Gemüse	1 normalgroßes McDonalds McMenü (oder 1 anderes Fast Food-Gericht)	125g Lachs + gedünsteter Broccoli + 1 EL Sauce Bernaise + Nudeln (60g ungekocht)	Gebratene Scampi mit süß- saurer Sauce + frisches Gemüse + Reis (60g ungekocht)	400g Lasange + 1 Salat	150g mageres Fleisch + 4 Kartoffeln (280g) + Gemüse
Snack	250g Erdbeeren	25g dunkle Schokolade	80g Sorbet	1 Stück Obst	1 EL Eis + 1 Stück Obst	20g dunkle Schokolade	125g Joghurt (0%)

Täglich: mindestens 2 Liter Wasser

* mit Süßstoff