15. Tag	16. Tag	17. Tag	18. Tag	19. Tag	20. Tag	21. Tag
Frühstück						
Apfelrosinenquark: 100 g Speisequark mit Mineralwasser glatt rühren. 1 geraspelter Apfel und 1 EL Rosinen unter den Quark rühren. 1 Glas Pfirsichsaft 1 Tasse Kaffee/Tee	Himbeer-Honig-Müsli: 2 EL Apfelmus, 150 g Himbeeren, 3 EL Haferflocken, 1 TL Honig und 150 g Naturjoghurt (1,5%) vermischen. 1 Glas Orangensaft 1 Tasse Kaffee/Tee	Pfannkuchen mit Nussnougatcreme: 50 g Dinkelvollkornmehl, 50 g Haferflocken mit ca. 50 ml Milch, 1 Ei, 1 Prise Zimt und 1 TL Vanillezucker verrühren u. backen. 1 Glas Kakao 1 Tasse Kaffee/Tee	Bananenquark: 100 g Speisequark mit 100 ml Buttermilch glatt rühren, ½ Banane klein schneiden und unterheben. 1 Glas Grapefruitsaftschorle 1 Tasse Tee oder Kaffee	Brot mit Geflügelsalami: 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Senf bestreichen und mit 1 Scheibe Geflügelsalami belegen. Dazu 1 Tomate. 1 Glas Multivitaminsaft 1 Tasse Kaffee/Tee	Tomate-Ei-Brot: 1 Scheibe Vollkornbrot mit ½ TL Salatcreme bestreichen. Mit 1 gekochtem Ei in Scheiben belegen und würzen. Dazu 1 Tomate. 1 Glas Ananassaft 1 Tasse Kaffee/Tee	Knusper-Müsli: 150 g Naturjoghurt, 1 Apfel, ½ Orange und ½ Papaya in Würfel schneiden, mit 1 EL Weizenkeimflocken, 2 EL Haferflocken und 1 TL Honig vermischen. 1 Glas Orangensaft 1 Tasse Kaffee/Tee
1. Zwischenmahlzeit						
½ Kohlrabi, 2 mittelgroße Möhren und ½ Paprika in Streifen schneiden. Einen Dip aus ½ Becher Naturjoghurt und 2 EL Frischkäse bereiten. 1 Glas Apfelsaftschorle	1 Scheibe Roggenbrot mit 1 TL Kräuterfrischkäse und 1 Scheibe Käse. Dazu 1 Karotte. 1 Glas Traubensaftschorle	200 ml Buttermilch mit Vanilleextrakt und 1 TL Zucker abschmecken. 1 Glas Birnensaft	2 Scheiben Knäckebrot mit 1 TL Margarine bestreichen und je 1 Scheibe Käse (30 g) belegen. Dazu 150 g Salatgurke. 1 Glas Fruchtsaftschorle	100 g Speisequark mit Mineralwasser glatt rühren. Eine Birne in Würfel schneiden und zum Quark geben. Mit Zucker und Zimt abschmecken. 1 Glas Apfelschorle	½ Orange, 1 Kiwi und 1 Banane klein schneiden, mit Zitronensaft und Vanillezucker abschmecken. Mit 150 g Naturjoghurt vermischen. 1 Glas Mineralwasser	1 Banane pürieren und mit 200 ml Kefir vermischen. 1 TL Honig dazu geben 1 Glas Mineralwasser
Mittagessen						
Kräuternudeln mit Spinat: 150 g Vollkornnudeln 100 g Putenbrustfilet, 100 g TK-Blattspinat, 2 Scheiben Edamer (30%), 2 EL frische Kräuter. 1 Glas Apfelsaftschorle --- Das Ernährungsprogramm wurde exklusiv für die „Freie Presse“ erstellt vom Institut für Sporternährung Bad Nauheim.	Grüner Bohneneintopf: 150 g Rindfleisch mit ½ Zwiebel und ½ Lorbeerblatt 45 Min. garen. 200 g grüne Bohnen klein schneiden, mit 150 g gewürfelten Kartoffeln in Fleischbrühe kochen. Mit Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut würzen, mit Essig abschmecken. Gewürfeltes Fleisch dazugeben. 1 Glas Früchtetee	Ungarischer Gulasch mit Kartoffeln: 150 g Salzkartoffeln 100 g Rindergulasch in 1 TL Rapsöl kräftig anbraten, mit 1 gehäuteten Tomate, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 Prise Paprikapulver bei mittlerer Hitze einige Minuten schmoren lassen. Mit Jodsalz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. 1 Glas Mineralwasser	Vollkornnudelsalat: 1 Tomate, 3 Radieschen und ¼ Salatgurke würfeln, 30 g gekochten Schinken in Streifen schneiden, 15 g Käse würfeln und mit 150 g gekochten Nudeln vermengen. Aus 1 TL Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer und frischen Kräutern Soße herstellen, über Salat geben. 1 Glas Mineralwasser	Kräuterfisch, Salzkartoffeln, Gurkensalat: 75 g Rotbarschfilet in Rapsöl braten. 30 g Kräuterfrischkäse, 1 EL Saure Sahne, Dill und Petersilie zu Masse verarbeiten: alles in feuerfeste Form geben. Bei 220 °C goldgelb überbacken. 150 g Salzkartoffeln; Gurkensalat aus 200 g Gurken. 1 Glas Früchtetee	Curry-Ananas-Huhn mit Reis: 50 g Vollkornreis 150 g Hähnchenbrust in Gemüsebrühe garen. ½ Zwiebel hacken und mit 1 TL Curry zur Gemüsebrühe geben. 100 g gewürfelte Ananas zum Fleisch dazugeben. Alles 2 Minuten aufkochen und mit Kräutern und Jodsalz abschmecken. 1 Glas Mineralwasser	Linseneintopf: 30 g Linsen aufsetzen, zum Kochen bringen – ca. 45 min., 30 g Lauch, 50 g Möhren, 20 g Sellerie, 20 g Zwiebeln in 1 TL Margarine dünsten, 150 g Kartoffeln bissfest kochen und zusammen mit dem Gemüse zu den Linsen geben. Alles garkochen, mit Essig, Jodsalz und Pfeffer würzen. 1 Glas Mineralwasser
2. Zwischenmahlzeit						
1 Papaya klein schneiden und mit 150 g Johgurt (1,5%) vermengen	100 g Speisequark mit 100 g Beeren, 1 TL Vanillezucker.	1 Apfel und 1 Banane 1 Glas Mineralwasser	50 g Himbeeren pürieren und mit 200 ml Buttermilch auffüllen	80 g Rhabarber und 50 g Erdbeeren klein schneiden und über 150 g Vanillepudding geben	100 ml blauer Traubensaft, 1 Kugel Vanilleeis, 1 EL honigsüße Hefeflocken, 1 EL Milchzucker und 100 ml Joghurt im Mixer aufschlagen.	2 EL Honigsüße Hefeflocken, 100 ml Orangensaft, 100 ml Buttermilch und ca. 100 ml Mineralwasser im Mixer verrühren.
Abendessen						
Tomaten-Käse-Toast: ¼ Zwiebel klein schneiden, in Rapsöl andünsten. 2 Scheiben Vollkorntoast mit Zwiebeln, 4 Tomatenscheiben, 1 Scheibe Mozzarella belegen, würzen und bei 175 C° ca. 15 Min. überbacken. 1 Glas Mineralwasser	Bunter Salatteller: 100 g Blattsalat, 1 Tomate achteln, ¼ Gurke und 3 Radieschen in Scheiben schneiden und ½ Zwiebel würfeln. Essig/Öl-Dressing aus Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer und Kräutern. 1 Glas Mineralwasser	Spargel-Radicchio-Salat: 150 g Spargel, ½ Zwiebel, 100 g Radicchio klein schneiden und mit ½ Becher Naturjoghurt, 1 TL Essig, etwas Jodsalz, Pfeffer und frischem Knoblauch vermengen. 1 Glas Mineralwasser	Gegrillter Lachs auf Salat: 100 g Lachs dünsten und in Streifen schneiden, kurz anbraten. 100 g Kopfsalat, 1 Tomate achteln, 150 g Salatgurke in Scheiben schneiden. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot. 1 Glas Mineralwasser	Folienkartoffeln mit Hüttenkäsecreme: 1 mittelgroße Kartoffel (80 g) in Folie einwickeln und bei 250 °C backen. Creme aus 2 EL Hüttenkäse, 1 EL Créme fraîche, Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer und Kräutern. 1 Glas Mineralwasser	Tomaten-Thunfisch-Schafskäse-Salat: 4 Tomaten achteln, 50 g Schafskäse würfeln und mit 50 g Thunfisch, Basilikum, Salz, Pfeffer, 1 EL Balsamicoessig und 1 EL Olivenöl vermengen. 1 Glas Mineralwasser	Tomatencremesuppe: 3 Tomaten enthäuten, zerkleinern und mit 200 ml Gemüsebrühe 20 Minuten kochen lassen. Suppe durch Sieb streichen, 1 EL Saure Sahne unterheben und abschmecken. 1 Glas Mineralwasser
Nachsportsnack						
Zitronenbuttermilch: 200 ml Buttermilch beliebig mit Zitronensaft und etwas Birnendicksaft abschmecken). 1 Glas Mineralwasser	Haselnussquark: 100 g Speisequark mit Mineralwasser glatt rühren. 2 EL gehackte Haselnüsse unterheben und mit etwas Zimt und Zucker abschmecken. 1 Glas Mineralwasser	Erdbeerkefir: 200 g Kefir mit 100 g pürierten Erdbeeren mischen. 1 Glas Mineralwasser	Pfirsichquark: 100 g Speisequark mit Mineralwasser und ½ TL Zucker glatt rühren. 2 Pfirsiche würfeln und unterheben. 1 Glas Mineralwasser	Rohkost: ½ Gurke, 2 mittelgr. Möhren und ½ Paprika in Streifen schneiden. Dip aus ½ Becher Schmand und ¼ Pck. Zwiebelsuppe – ca. 30 min. vor dem Verzehr quellen lassen. 1 Glas Mineralwasser	Quarkknäcke: 2 Scheiben Knäckebrot mit 2 TL Kräuterfrischkäse bestreichen. 1 Glas Mineralwasser	Apfelmüsli: 150 g Naturjoghurt. 1 Apfel mit Schale reiben und unter den Joghurt heben. Mit Vanillezucker abschmecken. 1 Glas Mineralwasser
Bilanz: ca. 1800 Kcal Trinkmenge: 1,2 l	**Bilanz:** ca. 1800 Kcal Trinkmenge: 1,2 l	**Bilanz:** ca. 1800 Kcal Trinkmenge: 1,2 l	**Bilanz:** ca. 1800 Kcal Trinkmenge: 1,2 l	**Bilanz:** ca. 1800 Kcal Trinkmenge: 1,2 l	**Bilanz:** ca. 1800 Kcal Trinkmenge: 1,2 l	**Bilanz:** ca. 1800 Kcal Trinkmenge: 1,2 l