22. Tag	23. Tag	24. Tag	25. Tag	26. Tag	27. Tag	28. Tag
Frühstück						
1 Birne mit 6 EL Haferflocken,1 kleine Becher Joghurt (1,5% Fett) und etwas Vanillezucker mischen. 1 Tasse Kaffee/Tee 1 Glas Orangensaft	2 Nektarinen mit 500 ml Dickmilch, 1 Spritzer Zitronensaft, 4 EL Haferflocken und 1 EL Birnendicksaft im Mixer pürieren. 1 Tasse Kaffee/Tee 1 Glas Multivitaminsaft	1 kleinen Apfel in Stücke schneiden. 1 Möhre raspeln und dazugeben. 1 EL Weizenkleie, 1 EL Haferflocken und 1 Becher Joghurt (1,5%) zufügen. 1 Tasse Kaffee/Tee 1 Glas Orangensaft	40 g Weizenvollkornmehl, ½ Becher Joghurt (1,5%), 1 EL Honig, 1 Prise Jodsalz verrühren. In der Pfanne zwei Pfannkuchen backen. Mit 1 TL Ahornsirup beträufelt. 1 Tasse Tee oder Kaffee 1 Glas Multivitaminsaft	1 Becher Joghurt (1,5%), 1 TL Honig und 1 Spritzer Zitronensaft vermengen. 100 g Himbeeren, 2 EL Haferflocken und 1 EL Sonnenblumenkerne zugeben. 1 Tasse Kaffee/Tee 1 Glas Mineralwasser	1 Scheibe Roggenbrot mit 1 TL Margarine bestreichen, mit einer Scheibe Käse, 2 Streifen Paprika und Frühlingszwiebeln belegen. Dazu 1 Hand voll Erdbeeren. 1 Tasse Kaffee/Tee 1 Glas Mineralwasser	2 Vollkornbrötchen mit 1 TL Butter und 1 TL Marmelade bestreichen. 1 Tasse Kaffee/Tee 1 Glas Ananassaft
1. Zwischenmahlzeit						
1 Stück Vollkornzwieback mit 1 TL Butter und ½ TL Marmelade. 1 Glas Apfelsaftschorle	2 Scheiben Vollkornbrot mit 1 TL Margarine und 1 TL Honig bestreichen. Mit 1 in Scheiben geschnittenen Banane belegen. 1 Glas Mineralwasser	100 g Papaya mit 150 ml Multivitaminsaft, 50 ml Ananassaft und 1 EL Milchzucker pürieren. 1 Glas Mineralwasser	150 g Buttermilch mit 100 ml Gemüsesaft, 1 TL Zitronensaft, etwas geriebenem Meerrettich, Jodsalz und Pfeffer mischen. 1 Glas Mineralwasser	Je 50 g Brom-, Him- und Heidelbeeren mit 1 TL Honig süßen. 2 Stück Vollkornzwieback darüber bröseln und 1 Tasse Milch (3,5%) zufügen. 1 Glas Mineralwasser	1 Rosinenbrötchen (45 g), 1 Apfel und 1 Hand voll Nüsse (Haselnüsse oder Walnüsse). 1 Glas Mineralwasser	150 ml Milch (3,5%) mit 100 g Erdbeeren pürieren. 1 Glas Mineralwasser
Mittagessen						
2 Spiegeleier in 2 TL Rapsöl braten mit 160 g Salzkartoffeln und frischen Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln) servieren. 1 Glas Apfelsaftschorle	150 g Putenbrust in dünne Streifen schneiden, würzen und mit 1 TL Rapsöl anbraten. 200 g fertige Schupfnudeln, 100 g Sauerkraut, Putenfleisch und 1 gewürfelte Zwiebel in 1 Auflaufform geben. ½ Tasse Buttermilch, 1 Eiweiß und 2 EL Mehl miteinander verquirlen, würzen und über die Sauerkraut-Masse geben. Bei 180°C überbacken. 1 Glas Mineralwasser	50 g Vollkornreis, 150 g Seelachsfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. 1 kleine Zwiebel, 1 rote Gemüsepaprika würfeln und in 1 TL Olivenöl andünsten. Das Fischfilet in 1 Auflaufform mit dem Gemüse, 1 halben Tasse Gemüsebrühe und 1 EL geriebenem Gouda bei 170°C ca. 30 min überbacken. 1 Glas Mineralwasser	50 g Vollkornnudeln mit 4 TL Saurer Sahne (10% Fett) mischen. 150 g Broccoli in Röschen teilen, in etwas Salzwasser und Kümmel andünsten. 2 Möhren in Scheiben schneiden und kurz vor Garende zu dem Broccoli geben. Alles mit den Nudeln mischen, und mit 1 EL gerösteten, süßen Mandeln bestreuen. 1 Glas Mineralwasser	160 g Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden mit 2 EL Rapsöl und Kräutern vermengen und bei 170 C° ca. 30–40 Min. im Backofen backen. 60 g Rinderhackfleisch mit 1 gehackten Zwiebeln, Senf, Kräutern, 2 EL Buttermilch, 20 g Magerquark und 1 EL Haferflocken vermengen. Mit Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Bällchen formen, in Rapsöl braten. 1 Glas Mineralwasser	160 g Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. 1 Stange frischen Lauch klein schneiden. Auflaufform mit 1 TL Rapsöl ausfetten und Kartoffeln und Lauch abwechselnd schichten. Mit Rosmarin, Thymian, Pfeffer und Jodsalz würzen. 1 EL geriebenen Gouda mit ½ Tasse Milch (3,5%) vermengen und über das Gemüse gießen. 10 Min. bei 225 °C überbacken. 1 Glas Mineralwasser	100 g Spaghetti 3 mittelgr. enthäut. Tomaten in 1 TL Olivenöl erhitzen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauch darin andünsten – alles pürieren, mit 1 EL Tomatenmark binden. Mit Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Majoran abschmecken und mit 2 EL geriebenem Parmesan bestreuen. – 200 g Salatgurke in Scheiben schneiden, mit Salatsoße aus 1 EL Joghurt, fettarm, Essig, Jodsalz, Pfeffer und Dill anrichten. 1 Glas Mineralwasser
2. Zwischenmahlzeit						
100 g Trockenobst (Aprikosen, Apfelringe, Papayas, Rosinen etc.) gemischt mit Hasel-, Walnüssen und Sojakernen	100 ml Karottensaft, 1 kleines Stück Ingwer (frisch), 1 Messerspitze Meerrettich, 200 ml Tomatensaft mit 5 Tropfen Tabasco pürieren.	80 g schwarze und grüne Oliven und 80 g Schafskäse	100 g Honigmelone mit 100 g Magerquark und 50 ml Milch (1,5% Fett) mixen. Mit Ahornsirup süßen.	3 EL Magerquark mit ½ Tasse Buttermilch glattrühren. 1 EL Rosinen und 1 EL Haferflocken unterziehen. Masse über einen zerbröselten Zwieback geben.	3 große Karotten, 1 kleinen Apfel schälen und raspeln. Mit 3 EL Joghurt (1,5 %) und etwas Zitronensaft verrühren. Eine Scheibe Knäckebrot mit Margarine bestreichen.	½ Mango, 1 Ring Ananas, 1 geschälte Birne in wenig heißem Wasser 5 Min. dünsten mit 1 TL Zucker kurz aufkochen lassen, pürieren. Mit 1 TL Sahne servieren.
Abendessen						
2 Scheiben Vollkornbrot toasten, mit 1 TL Olivenöl beträufeln, mit etwas Senf bestreichen, mit jeweils 2 Tomaten-, Gurken- und Putenbrustscheiben belegen und mit Kresse bestreuen. 1 Glas Mineralwasser	150 g Vollkornreis kochen. Aus 1 EL Saurer Sahne (10 % Fett), 1 EL Apfelessig, 2 EL frischen Kräutern eine Soße herstellen. ¼ Salatgurke grob raspeln, 1 Tomate vierteln, mit 3 EL Mais mischen. Alles vermengen. 1 Glas Mineralwasser	150 g geputzten Feldsalat und 3 klein geschnittene Tomaten in eine Schüssel geben. 1 EL Apfelessig und 1 TL Olivenöl vermischen und über den Salat geben. 1 EL Walnüsse klein hacken und darüberstreuen. 1 Vollkornbrötchen dazu. 1 Glas Mineralwasser	2 Scheiben Vollkornbrot mit 60 g Camembert belegen und mit 1 EL Preiselbeerkonfitüre garnieren. 1 Glas Mineralwasser	150 g Sauerkraut mit einer kleinen Zwiebel vermengen. 1 kleinen Apfel in Stücke schneiden, zufügen und mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Eine Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Olivenöl bestreichen und mit der Sauerkrautrohkost belegen. 1 Glas Mineralwasser	1 Tomate klein schneiden, mit 2 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Rapsöl mischen. 160 g Kartoffeln klein schneiden, mit 50 g Krabben und Kräutern zu den Tomaten zufügen. 1 Glas Mineralwasser	100 g Gurke, 50 g Thunfisch, 1 Paprika und 1 Zwiebel fein hacken. Mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Schnittlauch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Meerrettich-Frischkäse (15 % Fett) bestreichen und mit dem Salat belegen. 1 Glas Mineralwasser
Nachsportsnack						
200 ml Kakao 1 Glas Mineralwasser	½ Salatgurke schälen, 500 ml Kefir, 1 EL Dill, ½ Zitrone, 1 Prise Jodsalz und Pfeffer pürieren. 1 Glas Mineralwasser	½ Mango mit 200 ml Orangensaft, 200 ml Buttermilch pürieren. 1 Glas Mineralwasser	1 Apfel und 1 Karotte. 1 Glas Mineralwasser	½ Banane, 2 EL Milchzucker, 100 ml Ananassaft mit 200 ml Buttermilch pürieren. 1 Glas Mineralwasser	3 EL honigsüße Hefeflocken, je 100 ml Karotten- und Orangensaft mit 100 g Joghurt pürieren. 1 Glas Mineralwasser	100 g Grießflammerie mit 50 g Himbeeren. 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