

8. Tag	9. Tag	10. Tag	11. Tag	12. Tag	13. Tag	14. Tag
<b>FRÜHSTÜCK</b>						
1 Vollkornbrötchen mit Aprikosenquark (2 Esslöffel/EL Magerquark mit 1 Aprikose pürieren) 1 Glas Orangensaft 2 Tassen Kaffee/Tee	1 Roggenbrötchen mit 60 g Camembert, 4 Scheiben Gurke, 2 Scheiben Tomate, 1 TL Senf 1 Glas Aprikosensaft 2 Tassen Kaffee/Tee	100 g Porridge mit Milch (3,5%), etwas Zimt und 1 Birne 1 Glas Orangensaft 1 Tasse Kaffee/Tee	Dinkel-Weintrauben-Müsli (1 EL Dinkelschrot, 1 Becher Joghurt/1,5 %, 1 Handvoll kernlose Weintrauben halbieren) 1 Glas Grapefruitsaft-schorle 2 Tassen Kaffee/Tee	Vollkornbrötchen mit Putenbrust (1 Vollkornbrötchen mit 1 Teelöffel/TL Kräuterfrischkäse, 1 Salatblatt, 1 Scheibe Gurke und 2 Scheiben Putenbrust) 1 Glas Gemüsesaft 2 Tassen Kaffee/Tee	Couscous mit Joghurt und Pfirsichen (2 EL Couscous mit 1 Becher Joghurt/1,5%, 1 Pfirsich, 1 TL Birnendicksaft) 1 Glas Roter Beerenfruchtsaft 2 Tassen Kaffee/Tee	Exotischer Fruchtsalat aus 1 halben Mango, 1 Kiwi, 1 Ananasscheibe, 150 ml Vanillejoghurt 2 Tassen Kaffee/Tee
<b>1. ZWISCHENMAHLZEIT</b>						
150 g Kefir mit 1 Banane püriert 1 Glas Apfelsaft-schorle	Apfel-Zimt-Quark aus 125 g Apfelmus, 1 EL Walnüsse, 2 EL Speisequark (20 %) und 1 TL Zucker und Zimt; 1 Glas Mineralwasser	Apfel-/Birnenstücke aus der Heißluftfritteuse aus 2 EL Sojavanillepudding und 1 EL gehackten Walnüssen, 1 EL Rapsöl, 1 Apfel und 1 Birne; 1 Glas Birnensaft	Melonenshake aus 100 g Honigmelone, 125 ml Kefir, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 TL Honig, 50 ml Mineralwasser; 1 Glas Fruchtsaft-schorle	Erdbeerquark (6 Erdbeeren, 2 EL Magerquark mit 50 ml Mineralwasser anrühren und mit 1/2 TL Zucker süßen); 1 Glas Traubensaft-schorle	1 Banane und 2 Stücke Zartbitterschokolade	Früchte-Nuss-Müsli (1 kleiner Becher Joghurt/1,5%, 1 halbe Orange, 1 halber Apfel, 1 TL geh. Haselnüsse, 1 EL Haferflocken, etwas Zucker zum Nachsüßen)
<b>MITTAGESSEN</b>						
150 g gedämpfter Lachs mit 160 g Kartoffeln und Dill-Gurken-Lauchzwiebelpüree; 1 Glas Apfelsaft-schorle	150 g Kräuterhähnchenschnitzel mit 150 g Gemüse, 50 g Reis, 2 EL Rapsöl; 1 Glas Fruchtsaft-schorle	2 gefüllte Paprikaschoten mit 2 Frühlingszwiebeln, 150 g Schafskäse, 150 g Champignons und frischen Kräutern, 2 EL Olivenöl; 1 Glas Mineralwasser	Reis mit Currybananensoße und Blattsalat mit Joghurt-Früchtedressing (Zuber.: 50 g Vollkornreis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Banane in 1 EL Rapsöl dünsten, mit 1 TL Currypulver würzen und mit 1/2 Tasse Gemüsebrühe, 2 TL Crème fraîche, 100 ml Magermilch, 1 Scheibe Ananas und 1 Scheibe Kochschinken kurz aufkochen); 1 Glas Mineralwasser	Hähnchenbrust mit Kartoffelbrei und Blattspinat (Zuber.: 100 g Hähnchenbrust, 150 g Kartoffelbrei, 150 g Blattspinat, 2 EL Rapsöl und 1 EL Schmand); 1 Glas Mineralwasser	Blattsalat mit Schafskäse und Champignons (Zubereitung: 1/2 Blattsalat, 100 g Schafskäse, 1 TL Kürbiskerne, 1/2 Paprika, 1 Tomate, 100 g Gurke, 100 g gedünstete Champignons mit 1/2 gehackten Zwiebeln, 2 EL Essig-Öl-Dressing mit frischen Kräutern); 1 Glas Mineralwasser	150 g Schweinefleischröllchen mit 160 g Kartoffeln und 100 g Gurkensalat mit Kräuter-Buttermilch-Dressing; 1 Glas Mineralwasser
<b>2. ZWISCHENMAHLZEIT</b>						
100 g Exotic-Grütze mit 50 g Vanillepudding	150 g Obstsalat (Ananas, Kiwi, Erdbeeren) mit einer Prise Vanillezucker	100 g Studentenfutter (Mix aus Walnüssen, Sojakernen, Trockenfrüchte)	100 g Grießbrei mit einem 1/2 TL Zimt und Zucker	100 g Vanillejoghurt mit 1/2 Banane, 1 EL Haferflocken	100 g Honigmelone mit 2 Scheiben Lachsschinken	1 Stück Hefekuchen mit Obst 1 Glas Apfelsaft-schorle
<b>ABENDESSEN</b>						
1 große überbackene Zucchini mit 1 gedünsteten Zwiebel, Knoblauch, 100 g Schafskäse, 2 EL Rapsöl; 1 Glas Mineralwasser	Möhrencremesuppe aus 2 großen Möhren, 1 Pastinake, 1 Petersilienwurzel, frischen Kräutern und 1 EL Schmand dazu 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Senf; 1 Glas Mineralwasser	Lachs-Tomaten-Brot aus 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Tomate, 1 Scheibe Räucherlachs, schwarzer Pfeffer und 1/4 Beet Kresse; 1 Glas Mineralwasser	Bohnen-Mais-Salat (1/2 Dose Mais und 1/2 Dose Kidney Bohnen mit einer 1/2 Zwiebel etwas Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken); 1 Glas Mineralwasser	Brot mit Rinderfilet (2 Scheiben Vollkornbrot mit 1 TL Meerrettich o. Senf bestreichen, mit 40 g gebratenem Rinderfilet (oder 2 dünnen Scheiben Roastbeef), frischen Kräutern u. 1 Gewürzgurke belegen); 1 Glas Mineralwasser	1 Spiegelei auf 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 Scheibe Käse und etwas Senf, 2 Gewürzgurken, 150 g Tomatensalat; 1 Glas Mineralwasser	1 Schinken-Frischkäse Wrap mit 1 Scheibe Kochschinken, 1 TL Frischkäse, 1 TL Ketschup, 2 EL Krautsalat, 1 großes Blatt Eisbergsalat, 3 Gurkenscheiben, 1 Tomatenscheibe, 1 TL Senf, 1 TL Olivenöl; 1 Glas Mineralwasser
<b>NACHSPORTSNACK</b>						
100 ml Buttermilch mit 2 Vollkornkekse, 1 Glas Mineralwasser	100 g Tzatziki mit 4 Scheiben Gurken und 4 Scheiben Tomate 1 Glas Mineralwasser	Karottensalat 1 große Karotte und 1 kleinen Apfel raspeln, mit jeweils 1 TL Zitronensaft, Essig und Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer abschmecken; 1 Glas Mineralwasser	Früchte-Kleie-Joghurt 1 kleiner Becher Joghurt (1,5%), 1/2 TL Zucker, 1 EL Haferkleie, 100 g Beerenobst; 1 Glas Mineralwasser	Himbeerbuttermilch aus 150 ml Buttermilch, 100 g Tiefkühl (TK) Himbeeren und 1 TL Honig; 1 Glas Mineralwasser	1 Apfel mit 1 Glas Traubensaft-schorle	1 Glas Milch (1,5%) und 2 Stücke Zartbitterschokolade; 1 Glas Mineralwasser
<b>Bilanz:</b> ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	<b>Bilanz:</b> ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	<b>Bilanz:</b> ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	<b>Bilanz:</b> ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	<b>Bilanz:</b> ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	<b>Bilanz:</b> ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l	<b>Bilanz:</b> ca. 1800 kcal Trinkmenge: 1,2 l
<b>Tipp:</b> Richtig frühstücken macht fit. Müsli mit frischem Obst oder Vollkornbrot mit süßem Belag eignen sich sehr gut, um den während des Schlafes verringerten Energiespeicher wieder anzureichern. Vollkornbrot und Müsli sorgen für Langzeitenergie, der süße Brotaufstrich für die Initialzündung.	<b>Tipp:</b> Täglich Vollkornprodukte. Vollkornprodukte enthalten pro Kalorie mehr Vitamine. So liefern beispielsweise 2 Scheiben Vollkornbrot ebenso viel Vitamin B1 und Vitamin B6 wie 10 weiße Brötchen.	<b>Tipp:</b> Mineralwasser, das Naturtalent. Ein Glas Mineralwasser vor den Mahlzeiten getrunken, kann eine Sättigung von 10 % erzielen. Mineralwasser mit einem idealen Natrium-Magnesium-Verhältnis unterstützen nachweislich durch eine natürliche Reinigung des Körpers von innen die Detox-Wirkung eines Ernährungsprogrammes.	<b>Tipp:</b> Bei der Auswahl von Fett zählt die Qualität. Hochwertige Pflanzenöle wie Rapskern- und Olivenöl sind aufgrund ihrer Fettsäurezusammensetzung empfehlenswerte Speiseöle. Bei hohen Gar-temperaturen aber möglichst raffinierte Pflanzenöle verwenden.	<b>Tipp:</b> Clever ist, wer pünktlich isst! Öfter weniger essen! Bei fünf kleineren statt drei üppigen Mahlzeiten am Tag können Leistungstiefs vermieden werden. Eine über den Tag verteilte Nährstoffzufuhr garantiert zudem eine bessere Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen.	<b>Tipp:</b> Die Zubereitung macht's. Fettarme und vitaminschonende Zubereitung im Dampfgarer erhält die Geschmacksstoffe und die appetitlich frische Farbe der Lebensmittel. Zusätzlicher Vorteil: Es muss weniger gesalzen werden.	<b>Tipp:</b> Täglich Milchprodukte. Mit Quark, Joghurt und Buttermilch haben Sie heute viel für ihre Knochenstabilität getan. Diese Lebensmittel sind sehr kalziumreich. ----- <b>Das Ernährungsprogramm wurde exklusiv für „Freie Presse“ entwickelt vom Institut für Sporternährung, Bad Nauheim.</b>