

# PERSÖNLICHER ERNÄHRUNGSPLAN FÜR: MARIANNE MUSTER

Tagespläne und Rezepte finden Sie im Anhang zum Nachkochen

Mahlzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Früh	1 Glas Wasser 1 Grahamweckerl 2 EL Cottage 2 EL Schnittlauch Kaffee, Milch 1,5 %  260 kcal, 4 g Fett	1 Glas Wasser Früchtemüsli Kaffee, Milch 1,5 %  380 kcal, 10 g Fett	1 Glas Wasser 2 Roggenmischbrot Butter, Marmelade Kaffee, Milch 1,5 %  350 kcal, 10 g Fett	1 Glas Wasser 2 Vollkornbrot Frischkäse leicht Geräucherte Putenbrust Tomaten  296 kcal, 4 g Fett	1 Glas Wasser 1 dunkles Weckerl Butter, Honig Kaffee, Milch 1,5 %  320 kcal, 10 g Fett	1 Glas Wasser 3 Mehrkorntoast Cottage Marmelade Kaffee, Milch 1,5 %  260 kcal, 4 g Fett	1 Glas Wasser 2 Pumpernickel 1 Frühstücksei Joghurtbutter Kresse, Radieschen  290 kcal, 12 g Fett
Vorm.	2 Gläser Wasser 1 Apfel (150 g)  70 kcal, 0 g Fett	2 Gläser Wasser 2 Kiwi  100 kcal, 0 g Fett	2 Gläser Wasser Sauermilch mit Fruchtmus 200 kcal, 9 g Fett	2 Gläser Wasser 1 Banane (170 g)  108 kcal, 0 g Fett	2 Gläser Wasser 1 Apfel (150 g)  70 kcal, 0 g Fett	2 Gläser Wasser 150 g Kompott (Ananas, natur Süß) 128 kcal, 0 g Fett	2 Gläser Wasser
Mittag	1 Glas Wasser Broccolicremesuppe 1 Sch. Brot 200 g Obstsalat  530 kcal, 14 g Fett	1 Glas Wasser Fischfilet mit Käsekruste, Reis Vogerlsalat  430 kcal, 12 g Fett	1 Glas Wasser Nudelsalat mit Biss  320 kcal, 10 g Fett	1 Glas Wasser Tomatenschnitzel Cous-Cous  680 kcal, 26 g Fett	1 Glas Wasser Gemüserisotto 1 Stück Obst  540 kcal, 21 g Fett	1 Glas Wasser Ofenkartoffel und Kräutersauce Mischgemüse  400 kcal, 1 g Fett	G'spritzter Fruchtsaft Kalbgeschnetzeltes Spätzle Salatteller  650 kcal, 20 g Fett
Nachm.	2 Gläser Wasser  1 Becher (180 g) Fruchtjoghurt	2 Gläser Wasser  Fruchtjoghurt 1 % (150 g)	2 Gläser Wasser	2 Gläser Wasser	2 Gläser Wasser	2 Gläser Wasser Kaffee, Milch 1,5 % 1 Stk Biskuitroulade 270 kcal, 8 g Fett	2 Gläser Wasser
Abend	1 - 2 Gläser Wasser 1 Kornspitz mit 2 Blatt Schinken Gurke, Kohlrabi  409 kcal, 6 g Fett	1-2 Glas Wasser Bunte Salatschüssel 1 Grahamweckerl  411 kcal, 12 g Fett	1-2 Glas Wasser Zucchini-puffer Joghurtdipp Chinakohlsalat  360 kcal, 10 g Fett	1-2 Glas Wasser Erdapfelkas 2 Bauernbrot Gurken, Tomate, Paprika  350 kcal, 4 g Fett	1-2 Glas Wasser Thunfischaufstrich 2 Vollkornbrot Kohlrabi  300 kcal, 4 g Fett	1-2 Glas Wasser Vollkorndinkelgrieß- Suppe  230 kcal, 16 g Fett	1-2 Glas Wasser Vollkornbrot mit Schnittkäse Senf, Karottensalat Apfel (150 g)  420 kcal, 11 g Fett
Summe	1269 kcal, 24 g Fett	1321 kcal, 34 g Fett	1230 kcal, 39 g Fett	1434 kcal, 34 g Fett	1230 kcal, 35 g Fett	1288 kcal, 29 g Fett	1360 kcal, 43 g Fett