

# FRÜHSTÜCK 400 – 600 KCAL

## Variante 1

- 1 Vollkornbrötchen (150kcal)/2 Sch. Vollkornbrot (160kcal)
- 1 Pck. Fettreduzierte Butter (60kcal)/Margarine (35kcal)
- Alternativ 1 EL Gemüseaufstrich (15 kcal)
- 2 EL Magerquark (30kcal)
- 1 Pck. Konfitüre/Honig (60kcal)
- 2 Sch. Käse 30% F.i.Tr. (60 kcal)
- 1-2 Sch. Fettarme Wurst (20-40 kcal)
- **Schale voll Gemüse z.B. Gurke, Tomate,...**
- 1 Port. Frischobst/Dunstobst á 150g (je nach Sorte 100 – 200 kcal)

## Variante 2

- 4 EL Müsli/Getreideflocken ca. 60g (200 kcal)
- Milchprodukt nach Wahl
  - 200 ml Milch 1,5% Fett (100 kcal)
  - 150g Magerquark (105 kcal)
  - 150g Joghurt 1,5% Fett (95 kcal)
- 1 Port. Frischobst/Dunstobst á 150g (je nach Sorte 100 – 200 kcal)
- **1 Schale voll Gemüse z.B. Gurke, Tomate,...**
- 10g Nüsse/Samen (60 kcal)

# MITTAGESSEN 500 – 700 KCAL

- Vor dem Essen immer einen großen Salat/Rohkost oder größere Portion gegartes Gemüse zum Hauptgang

## Hauptgang

### ➤ **Reduzierte Kost**

- Immer viel Gemüse mind. 250g (je nach Sorte 100 – 200 kcal)
- wenig Sättigungsbeilagen
  - 2 mittelgroße Kartoffeln ca. 150g (100 kcal)
  - 3 EL Reis/Nudeln roh ca. 60g (200 kcal) → Vollkornvariante bevorzugen
  - 3 EL Hülsenfrüchte roh ca. 60g (200 kcal) → wertvolle Ballaststoffe
- Proteinbeilage in Form von Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Quarkdip oder Ei
  - 125g mageres Fleisch (200 – 300 kcal)
  - 125g fettreicher Seefisch (250 kcal)
  - 1 mittelgroßes Ei (90 kcal)
  - 150g Magerquark (105 kcal)
- 1 Portion Obst/ kalorienarmes Dessert (100 – 200 kcal)

# ABENDESSEN 400 – 600 KCAL

## Variante 1

- Großer Salat/Rohkost á 250g (je nach Sorte und Dressing 100 – 200 kcal)
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- oder 4 Scheiben Vollkornknäcke (160 kcal)
- 1 Pck. Fettreduzierte Butter (60kcal)/Margarine (35kcal)
- Alternativ 1 EL Gemüseaufstrich (15 kcal)
- 2 EL Magerquark (30kcal)
- 2 Sch. Käse 30% F.i.Tr. (60 kcal)
- 1-2 Sch. Fettarme Wurst (20-40 kcal)

## Variante 2

- 250g Gemüse nach Wahl (100 – 200 kcal)
- Kohlenhydratquelle nach Wahl
  - 2 EL ca. 40g Hülsenfrüchte (140 kcal)
  - 2 mittelgroße Kartoffel ca. 150g (100 kcal)
  - 2 EL Vollkornnudeln ca. 40g (140 kcal)
- Proteinquelle nach Wahl
  - 125g mageres Fleisch (200 – 300 kcal)
  - 125g fettreicher Seefisch (250 kcal)
  - 1 mittelgroßes Ei (90 kcal)
  - 150g Magerquark (105 kcal)
- 1 TL Öl zum anbraten oder für ein Dressing (40 kcal)
- Entweder als warmes Gericht alles garen
- Oder mit leichtem Dressing zu Salat verarbeiten