

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Frühstück	0,2l fettarme Milch	92	0,2l fettarme Milch	92	0,2l fettarme Milch	92	0,2l fettarme Milch	92	0,2l fettarme Milch	92	0,2l fettarme Milch	92	2 Brötchen mit Putenwurst, Gurkenscheiben und Bruch	450	0,15l O-Saft, 1 Ei 2 Brötchen, 1 Scheibe Brot mit 2x Käse, 2x Schinken, 2x Erdnusscreme und 1x Marmelade	1100				
1. Zwischenmahlzeit	1 Muffin (selbstgemacht), 2 Möhren, 1 Paprika	450	1 Brezel, 1 Möhre, 2 Paprika	250	1 Brezel, 1 Orange, 1 Salatgurke	270	1 Ei, 2 Brezel, 2 Kiwi	460	1 Brezel, 1 Orange, 3 Möhren, 1 Paprika	310	300g Weintrauben, 2 Äpfel, 7 EL Haferflocken mit 0,15l Milch	720	-	-	-	-				
Mittagessen	300g Magerquark mit 5 EL Haferflocken und 1 Banane	480	300g Magerquark mit 5 EL Haferflocken und 1 Banane	480	300g Magerquark mit 5 EL Haferflocken und 1 Orange + 1 Apfel	515	1 Baguette mit Schinken + Butter, 1 Frikabrötchen	900	300g Magerquark mit 5 EL Haferflocken	400	-	-	-	-	-	-				
2. Zwischenmahlzeit	2 Äpfel, 2 Orangen, 1 Eibrötchen, 1 Schokobrötchen	550	2 Äpfel, 2 Orangen	270	1 Apfel, 200g Hähnchenbrust natur	330	2 Äpfel, 2 Orangen, 1 Ei	310	2 Äpfel, 1 Orange, 2 Kiwis, 1 Apfel, 200g Magerquark mit 3 EL Haferflocken	475	3 Stücke "trockener Kuchen"	650	3 Äpfel Äpfel, 2 Bananen, 1 Corny Big, 4 EL Haferflocken mit 0,1l Milch	945	-	-				
Abendessen	0,2l Milch mit 10EL Haferflocken, 1 Blumenkohl, 1 Apfel	790	400g Hähnchenfleisch Natur mit 1 Blattsalat + Mais	1000	650g Rotkohl, 200g Magerquark mit 3EL Haferflocken, 200g Hähnchenbrust	830	1,2kg Kohlrabiabgemüse, 1 Apfel	375	3-Gänge Menue bei Danni Rinder-Roulladen, Kartoffelbeilage, Gemüse, Maskarpone, Suppe	1100	"Gulaschsuppe"	600	Salat, Putengeschätztes mit Spezele und Erbsen/Möhrengemüse	700	-	-				
Sonstiges Nahrungsaufnahme																				
Summe		2362 kcal		2092 kcal		2037 kcal		2137 kcal		2377 kcal		2420 kcal		2745 kcal						
Sport	Ruhetag		60min Joggen		Aus Zeitmangel kein Sport		30min Ergometer, Rampe 100-250 Watt à 3min, 20Watt Schritte, Ausfahren		60min Joggen		1 Std Ergometer mit 30min, Rampe 100-250 Watt à 3min		3 Std. Rennrad fahren							
Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Frühstück	0,2l fettarme Milch	92	0,2l fettarme Milch	92	0,2l fettarme Milch	95	0,2l fettarme Milch	95	0,2l fettarme Milch	95	0,2l fettarme Milch	95	0,2l fettarme Milch	95 kcal	0,2l O-Saft, 1 Ei 3 Brötchen, 2x Käse, 2x Kochschinken, 2x Marmelade	1200				
1. Zwischenmahlzeit	2 Paprika, 3 Möhren, 1 Muffin	440	3 Möhren, 1 Apfel, 1 Brezel, 1 Vollkornbrötchen mit Butter und Kochschinken	485	3 Möhren, 1 Paprika, 1 Baguette mit 4 Scheiben Putenwurst + Butter	600	1 Vollkornbrötchen mit Schinken, 2 rote Paprika, 1/4 Gurke, 2 Prinzenrollen	580	1 Apfel, 250g Tomaten mit Salz, 2 Eier	325	1 Kit Kat	230 kcal	-	0 kcal	-	-				
Mittagessen	300g Magerquark mit 5 EL Haferflocken und 1 Banane	480	300g Magerquark mit 5 EL Haferflocken und 1 Banane	480	Raviole aus der Dose 400g, 1 Brezel	430	300g Magerquark mit 5 EL Haferflocken, 2 Eier	580	300g Magerquark mit 3 EL Haferflocken und 1 Banane	430	300g Magerquark mit 5EL Haferflocken, 1 Banane, 1 Apfel	560 kcal	-	0	-	-				
2. Zwischenmahlzeit	2 Äpfel, 1 Orange, 200g Magerquark mit 4 EL Haferflocken	470	2 Kiwis, 2 kleine Stücke Kuchen	380	2 Orangen, 2 Äpfel, 1 Vollkornbrötchen, 1 KitKat	650	1 Brezel, 3 Prinzenrollen, 0,2l fettarme Milch	550	2 Äpfel, 2 Orangen, 3 Prinzenrollen, 1 Brezel	730	2 Äpfel, 5EL Haferflocken mit 0,2l Milch	420 kcal	1 Banane	100	-	-				
Abendessen	1 Eisbergsalat mit 1 Paprika und 200g Fisch	500	Raviole aus der Dose, 400g, 200g Magerquark mit 4 EL Haferflocken	540	Brocoliegemüse, 200g Quark mit 1 TL Zucker.	280	1 Eisbergsalat mit 200g Putenbrustfilet, 0,2l Milch mit 10EL Haferflocken	990	2 Teller Chili con Carne, Schnitzel, Brot, Frikadellen, Quarkspeise	1200	Hallo-Pizza Salat mit 6 Pizzabrötchen und Aioli	600 kcal	Salat, Vorsuppe, Lachs-Spinat-Nudel Auflauf, Quarkspeise	900	-	-				
Sonstiges Nahrungsaufnahme	1 Apfel, Haferflocken mit Milch	300	2 Cappuchino	300			Mohnkuchen, 5 Kakaocrepe Pralinen	900	Bissl Weingummi, Schokie	600	Nussmischung, Schokolade	750 kcal	-	0	-	-				
Summe		2282 kcal		2277 kcal		2055 kcal		3695 kcal		3380 kcal		2655 kcal		2200 kcal						
Sport	Ruhetag		60min Ergometer, 2x Rampe 100-250 Watt à 3min, 20Watt Schritte		45min Joggen		Ruhetag		Aus Zeitmangel ausgefallen		2 Std. MTB fahren		1 Std. Ergometer							
Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Frühstück	0,2l fettarme Milch	95	0,2l fettarme Milch	95	1 Ei	95	2 Ei	200	1 Warme Milch mit Honig	130	2,5 Scheiben Graubrot (Brunch + Käse und Wurst), 2 Scheiben Toast (Marmelade)	950 kcal	Sehr üppiges Frühstück	1500	-	-				
1. Zwischenmahlzeit	1 Paprika, 1 Apfel, 2 Brezel	270	1 Paprika, 2 Eier, 1 Orange, 3 prinzenrollen	600	250g Kohlrabi, 1 paprika, 1 Ei, 1 Brezel, 1 Vollkornbrötchen mit Pute	640	250g Kohlrabi, 1 Paprika, 1 Prinzenrolle, 1 Apfel	320	Tomaten mit 225g Mozarella, 3 Möhren	460	-	0 kcal	-	-	-	-				
Mittagessen	Lachs-Spinat-Nudel-Auflauf	500	250g Magerquark mit 5 EL Haferflocken und 1 Banane	450	250g Magerquark mit 5EL Haferflocken, 2 Orangen	470	800g Weinsauerkraut, 1 Apfel, 1 Brötchen mit Pute	525	250g Magerquark mit 5 EL Haferflocken und 1 Orange	410	Tomaten mit 225g Mozarella, 1 Portion Hühnerbrühe, 2 Äpfel, 1 Müsli	950 kcal	-	-	-	-				
2. Zwischenmahlzeit	2 Orangen, 3 Prinzenrollen	420	1 Apfel, 2 Brezeln	375	2 Äpfel, 3 Prinzenrollen	450	2 Orangen, 1 Stück Kuchen	420	2 Äpfel, 1 Stück Kuchen	450	-	0 kcal	1 Apfel, 2 Orangen, 150g Thunfisch	365	-	-				
Abendessen	1 Baguettebrötchen mit 250g light-mozarella, Olivenöl, 300g Magerquark mit 6EL Haferflocken	1200	1 Apfel, 150g Thunfisch, 700g Rotkohl und 2 Kartoffeln	600	1 Salat mit Thunfisch, 50g Salzstangen	650	Kuchen + Plätzchen	1.100	2 Schüsseln Brühe, 250g Magerquark mit 5 EL Haferflocken, 5 EL Haferflocken mit 0,1l Milch	500	Salzstangen, 2 Äpfel	400 kcal	-	-	-	-				
Sonstiges Nahrungsaufnahme			1 Apfel	75					Hallo-Pizza Salat, 6 Pizzabrötchen mit Aioli, 1 Portion Nudelauflauf	1100										
Summe:		2485 kcal		2195 kcal		2305 kcal		2565 kcal		3050 kcal		2300 kcal		1865 kcal						
Sport	25min Yoga		60min MTB-fahren		1 Stunde Intervalltraining auf Rolle		Ruhetag		1 Std. MTB fahren		1,5 Std. Ergometer		3 Std. MTB fahren							
Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Frühstück	0,2l fettarme Milch	95	0,2l fettarme Milch mit Honig	130	1/2 Ananas	200	1 Ei	100	1 Ei	100	2,5 Scheiben Graubrot mit Schinken + Käse, 1 Ei	750	Sehr üppiges Frühstück	1600	-	-				
1. Zwischenmahlzeit	3 Möhren, 1/3 Gurke, 1 Paprika, 2 Brezeln	420	1 Paprika, 3 Möhren, 1 Brezel, 1 Schinken-Vollkornbrötchen	480	1 Paprika, 1 Apfel, 3 Möhren, 2 Brezel	360	2 Kohlrabi, 2 Brezel, 1 Apfel, 1 Ei	520	1 Paprika, 2 Knäckebrot mit Brunch, 1 Scheibe Schinken und Gurke, 3 Möhren	265	100g Nussmischung, 2 Knäckebrot mit Brunch,	900 kcal	-	0	-	-				
Mittagessen	300g Magerquark mit 5 EL Haferflocken	380	Gefüllte Paprika mit 125g Hack, 1 Kartoffel und 1/4 Zucchini. 1 Apfel	575	1 Baguettebrötchen mit Lachsschinken	400	150g Nudeln mit Olivenöl und Kräutern	650	200g Nudeln	750	2 Äpfel, 5EL Haferflocken, eine Banane	420	1 Ei, 2 Orangen, 1 Apfel, 3 Knäckebrot	500	-	-				
2. Zwischenmahlzeit	2 Äpfel, 1 Orange	210	1 Apfel, 1 Orange	135	1/2 Ananas, 2 Orangen	320	2 Orangen	120	2 Orangen, 1 Apfel, 1 Mars	430	-	-	-	-	-	-				
Abendessen	1 Apfel, Gefüllte Paprika mit 250g Hack, 2 Kartoffeln und 1/2 Zucchini	1145	Gefüllte Paprika mit 125g Hack, 1 Kartoffel und 1/4 Zucchini, 1 Hühnerbrühe. 1 Apfel	605	1 Eisbergsalat mit 1 Paprika, 1x Brühe, 1 Apfel	400	1 Salat mit Fisch	500	Abendessen mit der Feuerwehr	800	Fischessen mit Kartoffeln, Salat und Brot	800 kcal	Hackbraten mit Kartoffeln und Paprikagemüse	1000	-	-				
Sonstiges Nahrungsaufnahme			4 Cappuchino, 1Pick Up, 1 Brötchen	1000	1 Corny Big + 1 Pick Up	400	1 Corny, Lackritz, 1 Apfel, 5EL Haferflocken, 150g Thunfisch	800	-											
Summe		2250 kcal		2925 kcal		2080 kcal		2690 kcal		2345 kcal		2870 kcal		3100 kcal						
Sport	Yoga 20min		Aus Zeitmangel kein Sport		1 Std. InGa Ergometer		Ruhetag		45min Ergometer		Aus Zeitmangel kein Sport		30min Joggen							

Sollwerte

	Soll
Eiweiß	300g
KH	50g (Ruhetag) 150g
Fett	70g (Ruhetag) 25g

Mahlzeit	Ø kcal	Soll
Frühstück	221	95
1. Zwischenmahlzeit	200	200
Mittagessen	490	500
2. Zwischenmahlzeit	335	350
Abendessen	987	750
Summe	2233	1895