



Wochenplan: S1V3W2

Über den Tag verteilt 1,5 l Wasser

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	170 g Tee 90 g Früchte-Müsli 200 g Kuhmilch (1,5% Fett) 500 g Aprikosen	170 g Kaffee 90 g Früchte-Müsli 200 g Kuhmilch (1,5% Fett) 125 g Heidelbeeren	170 g Kaffee 90 g Früchte-Müsli 200 g Kuhmilch (1,5% Fett) 50 g Aprikosen	161 g Johannisbeersaft 70 g Nuss-Müsli 200 g Kuhmilch (1,5% Fett) 125 g Heidelbeeren	70 g Nuss-Müsli 200 g Kuhmilch (3,5% Fett) 75 g Aprikosen	90 g Haferbrötchen 89 g Spiegelei 30 g Frischkäse 7 g Butter	70 g Nuss-Müsli 200 g Kuhmilch (3,5% Fett) 50 g Aprikose
Zwischenmahlzeit	60 g Roggenbrötchen mit Rosinen	125 g Brombeeren	125 g Brombeeren 60 g geröstete Mandeln	75 g Aprikosen	161 g Johannisbeersaft 20 g Bitterschokolade*	125 g Rote Johannisbeeren	115 g Rote Johannisbeeren
Mittagessen	775 g Lasagne mit Zucchini und Tomate 75 g Aprikosen	937 g Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Brokkoli 100 g schwarze Johannisbeeren	542 g Lachsfilet mit Brokkoli Wildreis und Zitronen-Dillsoße	703 g Gemüsecurry mit Kichererbsen 125 g Zwetschgen	637 g Quinoa mit Paprika und Tomate 125 g Zwetschgen	645 g Kürbis-Risotto	589 g Pilzragout mit Rindermedaillons und Pommes*
Zwischenmahlzeit	60 g Geröstete Mandeln 20 g Bitterschokolade*	125 g Brombeeren	125 g Brombeeren 20 g Bitterschokolade*	125 g Zwetschgen 330 g alkoholfreies Bier*	125 g Schwarze Johannisbeeren	30 g geröstete Mandeln	169 g Tee 150 g Apfelkuchen
Abendessen	180 g Vollkornbrot mit Leinsamen 28 g geräucherter Lachs 30 g Frischkäse 10 g Butter	180 g Vollkornbrot mit Leinsamen 28 g geräucherter Lachs 30 g Frischkäse 10 g Butter	100 g Vollkornbrot mit Leinsamen 78 g Graubrot 25 g Erdbeerkonfitüre 30 g Frischkäse 10 g Butter	180 g Graubrot 28 g Rinderleberwurst 47 g Frischkäse 10 g Butter 135 g Paprika	180 g Graubrot 28 g Rinderleberwurst 45 g Frischkäse 10 g Butter	180 g Graubrot 39 g Brotaufstrich getrocknete Tomate 30 g Frischkäse 10 g Butter 100 g Paprika	180 g Graubrot 39 g Brotaufstrich getrocknete Tomate 30 g Frischkäse 10 g Butter

* Diskretorische Lebensmittel können bis zu 8 En% der Energiezufuhr ausmachen



Wochenplan: S2V3W2

Über den Tag verteilt 1,5 l Wasser

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	170 g Tee 100 g Früchte-Müsli 210 g Kuhmilch (1,5% Fett) 50 g Aprikosen	170 g Kaffee 100 g Früchte-Müsli 210 g Kuhmilch (1,5% Fett) 100 g Brombeeren	170 g Kaffee 100 g Früchte-Müsli 210 g Kuhmilch (1,5% Fett) 50 g Aprikosen 45 g getrocknete Banane	200 g Johannisbeersaft 100 g Früchte-Müsli 210 g Kuhmilch (1,5% Fett) 125 g Heidelbeeren	70 g Nuss-Müsli 210 g Kuhmilch (1,5% Fett) 50 g Aprikosen	135 g Haferbrötchen 89 g Spiegeleier 30 g Frischkäse 5 g Butter	70 g Nuss-Müsli 215 g Kuhmilch (1,5% Fett) 50 g Aprikosen
Zwischenmahlzeit	40 g Müsliriegel	175 g Brombeeren	125 g Brombeeren	75 g Aprikosen	217 g Johannisbeersaft	50 g Getrocknete Aprikosen	145 g Rote Johannisbeeren
Mittagessen	775 g Lasagne mit Zucchini und Tomate 125 g Stachelbeeren	937 g Kartoffel-Auflauf mit Blumenkohl und Brokkoli 125 g Süßkirschen	543 g Lachsfilet mit Brokkoli, Wildreis und Zitronen-Dillsoße	444 g Hähnchen-Reis-Bowl	637 g Quinoa mit Paprika und Tomate schwarze 100 g Johannisbeeren	645 g Kürbis-Risotto	603 g Rindermedaillons mit Pilzsoße und Pommes*
Zwischenmahlzeit	20 g Getrocknete Aprikosen	50 g Getrocknete Aprikosen	125 g Brombeeren 80 g Eis (Schokolade und Vanille)*	100 g Zwetschgen 80 g Eis (Schokolade und Vanille)*	169 g Tee 150 g Apfelkuchen	80 g Eis (Schokolade und Vanille)*	125 g Rote Johannisbeeren
Abendessen	160 g Vollkornbrot mit Leinsamen 60 g Frischkäse 10 g Butter 115 g Paprika	160 g Vollkornbrot mit Leinsamen 60 g Frischkäse 10 g Margarine 115 g Paprika	100 g Vollkornbrot mit Leinsamen 63 g Graubrot 25 g Erdbeerkonfitüre 30 g Frischkäse 10 g Butter	160 g Graubrot 30 g Rinderleberwurst 30 g Frischkäse 10 g Butter	160 g Graubrot 33 g Rinderleberwurst 39 g Frischkäse 10 g Margarine	160 g Graubrot 35,6 g Brotaufstrich getrocknete Tomate 30 g Frischkäse 5 g Margarine 125 g Süßkirschen	160 g Graubrot 36 g Brotaufstrich getrocknete Tomate 30 g Frischkäse 10 g Margarine

* Diskretorische Lebensmittel können bis zu 8 En% der Energiezufuhr ausmachen