



ERNÄHRUNGSPLAN

WICHTIG: VIEL TRINKEN (WASSER ODER TEE)
(Vorschläge von Stephan Geisler)

500-700 Kilokalorien

Frauen 1700-2300 Kilokalorien
Männer 2300-2800 Kilokalorien

1	MO	DIÄT-TAG	DI	NORMALER TAG	MI	DIÄT-TAG	DO	NORMALER TAG	FR	DIÄT-TAG	SA	NORMALER TAG	SO	DIÄT-TAG
	Frühstück Naturjoghurt mit Beeren		Frühstück Brot + Käse & Müsli		Frühstück 2 Eier		Frühstück Brot + Schokocreme & Joghurt		Frühstück Apfel & Banane		Frühstück Rührei + Schinken		Frühstück Kiwi & Orange	
	Mittag 2 Eier		Mittag Spaghetti Napoli		Mittag Salat mit Huhn		Mittag Paella		Mittag 2 Eier		Mittag Hacksteak + Püree & Joghurt		Mittag Italienische Minestrone	
	Abend Lachs mit Brokkoli		Abend Steak + Kartoffeln + Gemüse		Abend Gemüsesticks mit Joghurt		Abend Fisch + Reis & Pudding		Abend Feldsalat + Harzer/Quäse		Abend Gefüllte Paprika & Reis		Abend Hühnchen mit Zitrone	
2	MO	NORMALER TAG	DI	DIÄT-TAG	MI	NORMALER TAG	DO	DIÄT-TAG	FR	NORMALER TAG	SA	DIÄT-TAG	SO	NORMALER TAG
	Frühstück Omelette		Frühstück Naturjoghurt mit Beeren		Frühstück Müsli		Frühstück Erdbeeren & Pflirsich		Frühstück Obst - all you can eat		Frühstück Bananen-Himbeer-Smoothie		Frühstück Vollkornbrot + Schmand + Ementaler & 2 Clementinen	
	Mittag Lachsspieße mit Salat		Mittag Pellkartoffeln mit Kräuterquark		Mittag Linsencurry mit Paprika		Mittag Champignons mit Zwiebeln		Mittag Vollkornnudeln & Salat + Mango		Mittag Rucola-Salat mit Orange		Mittag Paprika-Hähnchen-Burrito	
	Abend Bandnudeln mit Gemüse & Pute		Abend Gebratene Hühnerbrust mit Ananas		Abend Spinatpüree mit Kartoffeln		Abend Spargel & Pute		Abend Fisch mit Zuccinigemüse		Abend Gegrilltes Schweinefilet mit Gemüse		Abend Salat mit Thunfischfilet	
3	MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
4	MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
5	MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
6	MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
7	MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
8	MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	



KALORIENTABELLE

LEBENSMITTEL AUS DEM ERNÄHRUNGSPLAN		KILOKALORIEN (KCAL) PRO 100 G	
Apfel	81 (PRO STÜCK)		
Ananas	50		
Banane	105 (PRO STÜCK)		
Bandnudeln	126		
Beeren Mix (tiefgekühlt)	49		
Broccoli	26		
Champignons	16		
Currypulver	325		
Ei (gekocht)	89 (PRO STÜCK)		
Erdbeeren	32		
Feldsalat	14		
Fisch - Forelle	103		
Früchtemüsli	340		
Gouda	364		
Grünkohl	49		
Hackfleisch	202		
Hacksteak	201		
Hähnchenschenkel	173		
Harzer	113		
Huhn	257		
Hühnerbrust (gebraten)	102		
Kartoffeln	69		
Käse (Gouda)	364		
Kiwi	30 (PRO STÜCK)		
Kohlrabi	25		
Kopfsalat	13		
Kräuterquark	144		
Lachs	202		
Linzen	358		
Mango	60		
Möhren	26		
Napoli Sauce	82		
Naturjoghurt (fettarm)	46		
Nuss-Nougat-Crème	546		
Omelette	154		
Orange	68 (PRO STÜCK)		
Paprika	37		
Pfirsiche	41		
Pudding	120		
Püree	91		
Putenfleisch	107		
Reis (Langkorn)	93		
Rührei	154		
Schinken	145		
Spaghetti	126		
Spargel	18		
Spinat	17		
Steak	113		
Vollkornbrot	300		
Vollkornnudeln	150		
Vollmilch	64		
Zitrone	64 (PRO STÜCK)		
Zucchini	20		
Zwiebeln	11 (PRO STÜCK)		

SONSTIGE LEBENSMITTEL		KILOKALORIEN (KCAL) PRO 100 G	
Brot, Backwaren	Bauernschitte	212	
	Brezel	217	
	Buttertoast	262	
	Ciabatta	333	
	Croissant	330	
	Eiweißbrot	266	
	Fladenbrot	291	
	Vollkorntoast	244	
	Vollkornbrot	300	
	Schwarzbrot	199	
	Vollkornknäckebrötchen	350	
	Brötchen	242	
	Dinkelbrötchen	252	
	Mehrkornbrötchen	273	
Fleisch	Hähnchenbrust	102	
	Hähnchenschenkel	173	
	Huhn	257	
	Pute	107	
	Parmaschinken	250	
	Schinkenspeck	458	
	Schweine Hackbraten	297	
	Schweinebraten	189	
	Schweinehackfleisch	263	
	Bratwurst	323	
	Leberkäse	343	
	Geflügel Mortadella	176	
Fisch	Aal	330	
	Bismarckhering	210	
	Dorade	138	
	Fischstäbchen	249	
	Forelle	103	
	Hecht	92	
	Hering	233	
	Lachs	202	
	Lachsforelle	145	
	Makrele	182	
	Scampi	84	
	Sardinen	186	
	Steinbutt	95	
	Seelachs	74	
	Thunfisch	144	
	Tintenfisch	92	
	Zander	83	
Getränke (Angabe pro 100 ml)	Apfelschorle	25	
	Cola	42	
	Kaffee	3	
	Kakao (mit Milch)	83	
	Milchshake	120	
	Orangensaft	42	
	Wein (rot)	85	
	Wein (weiß)	75	
	Bier	42	
	Milchshake	47	
	Eistee (süß)	31	