

WOCHE 1



MONTAG

Frühstück	150 g Magerquark	133 kcal
	150 g Jogurt 1,5 %	78 kcal
	125 g Beeren z.B. Erdbeeren	40 kcal
	½ EL Honig	<u>28 kcal</u>
		279 kcal

Mittagessen	250 g Kartoffelsalat (Essig und Öl Marinade)	356 kcal
	150 g Makrelenfilet	<u>390 kcal</u>
		746 kcal

Abendessen Gemischter Salat mit Ei und Feta	180 g Feta	511 kcal
	1 hartgekochtes Ei	83 kcal
	200 g Tomaten	34 kcal
	150 g Paprika	31 kcal
	200 g Gurke	30 kcal
	100 g Ruccola	25 kcal
	3 EL Olivenöl	<u>122 kcal</u>
		836 kcal

DIENSTAG

Frühstück Champignon-Schinken-Omelette	2 Eier	180 kcal
	Evtl. 10 g Champignons	22 kcal
	1 Tomate	17 kcal
	Evtl. 80 g luftgetrockneter Schinken	194 kcal
	8 g Kokosfett	<u>70 kcal</u>
		483 kcal

Mittagessen Gemischter Salat	100 g Blattsalat	10 kcal
	80 g Paprika	16 kcal
	110 g Karotten	40 kcal
	100 g Champignons	22 kcal
	2 EL Olivenöl	<u>97 kcal</u>
		185 kcal

Abendessen Ofenkartoffeln mit mariniertem Hähnchenfilet	3 EL Olivenöl	122 kcal
	1 EL Honig	56 kcal
	3 EL Sojasauce	42 kcal
	3 EL Chilisauce	40 kcal
	1 TL Preiselbeeren (aus dem Glas)	5 kcal
	400 g Kartoffeln	280 kcal
	1 Zwiebel	16 kcal
	1 Zehe Knoblauch	
	250 g Hähnchenfilet	217 kcal
	1-2 Tomaten	34 kcal
	1 Zweig Rosmarin	
	1 Zweig Thymian	
	1/8 Liter Hühnerbrühe	<u>12 kcal</u>
		824 kcal

→ Die ersten 5 Zutaten für die Marinade mischen und die gewaschenen Hähnchenfilets hineinlegen. Mindestens 1 Std. darin marinieren (geht auch über Nacht). Kartoffeln schälen, gerne auch halbieren und ca. 10 min in Olivenöl braun anbraten. Knoblauch schälen und klein hacken. Zwiebel halbieren, eine Hälfte in Ringe schneiden. Thymian und Rosmarin hacken. Kartoffeln in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform geben. Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Kräuter im Bratfett andünsten, dann über die Kartoffeln geben. Das Fleisch mit Marinade über Kartoffeln geben und in den Backofen (200 Grad ca. 15 min). Heiße Hühnerbrühe darüber gießen, die Tomaten und einen Rosmarinzweig im Auflauf verteilen und weitere 30 min im Ofen backen.

MITTWOCH

Frühstück Obstquark	150 g Magerquark	133 kcal
	50 ml Mineralwasser	
	25 g Haferflocken	90 kcal
	1 ½ Bananen	115 kcal
	125 g Brombeere	53 kcal
	1 EL Honig	<u>56 kcal</u>
		447 kcal

Mittagessen	250 g Kartoffelsalat (Essig und Öl Marinade)	356 kcal
	150 g Makrelenfilet	<u>390 kcal</u>
		746 kcal

Abendessen Gemischter Salat mit Thunfisch und Oliven	1 Dose Thunfisch	511 kcal
	1 mittlere Zwiebel	30 kcal
	100 g Oliven	64 kcal
	150 g Paprika	31 kcal
	200 g Gurke	30 kcal
	100 g Feldsalat	25 kcal
	3 EL Olivenöl	<u>122 kcal</u>
		813 kcal

DONNERSTAG

Frühstück Obstquark	250 g Magerquark	222 kcal
	1 ½ Bananen	115 kcal
	1 Orange	70 kcal
	1/2 EL Honig	<u>28 kcal</u>
		435 kcal

Mittagessen Caprese con Avocado	125 g Mozzarella	282 kcal
	250 g Tomaten	42 kcal
	2 EL Olivenöl	97 kcal
	Essig	
	130 g Avocado	282 kcal
	Salz + Pfeffer	
		<u>703 kcal</u>

Abendessen Hähnchenpfanne mit Zucchini und Tomaten	210 g Hähnchenbrustfilet	182 kcal
	10 g Kokosfett	87 kcal
	300 g Zucchini	60 kcal

100 g Tomaten	21 kcal
½ Zwiebel	8 kcal
125 ml Kokosmilch	<u>246 kcal</u>
	604 kcal

→ Hähnchenfilets in Pfanne mit Hälfte des Kokosfettes anbraten. Zwiebeln anbraten bis sie glasig sind, in Scheiben geschnittene Zucchini hinzugeben, nach 5 min Cocktailtomaten hinzugeben und alles zusammen 3-4 min schmoren lassen. Kokosmilch hinzugeben und nach belieben würzen.

FREITAG

Frühstück	150 g Magerquark	133 kcal
Obstquark mit Haferflocken	50 ml Mineralwasser	
	25 g Haferflocken	90 kcal
	1 ½ Bananen	115 kcal
	125 g Brombeere	53 kcal
	1 EL Honig	<u>56 kcal</u>
		447 kcal

Mittagessen	150 g Weintrauben	103 kcal
Weintrauben-Käse Snack	80 g Edamer	200 kcal
	40 g z.B. Walnüsse	<u>261 kcal</u>
		564 kcal

Abendessen	200 g Rindersteak	386 kcal
Rindersteak mit Broccoli	350 g Broccoli	122 kcal
	5 g Kokosfett	43 kcal
	20 g Butter	<u>140 kcal</u>
		691 kcal

→ Broccoli in wenig Salzwasser ca 10 min dünsten, dann Wasser abgießen und Butter hinzufügen. Das Rindersteak von beiden Seiten ca 2 min im Kokosfett scharf anbraten und nach Geschmack würzen. TIPP: Zum Broccoli frischen Ingwer und Knoblauch nach Geschmack hinzufügen.

SAMSTAG

Frühstück	2 Scheiben Vollkornbrot	190 kcal
	150 g Magerquark	133 kcal
	2 EL Marmelade	<u>98 kcal</u>
		421 kcal

Mittagessen	350 g Gnocchi	530 kcal
Gnocchi mit Putenbrust	½ Päckchen Tomatensuppe	57 kcal
in Tomatensauce	½ Päckchen Tomatenpüree	100kcal
	½ Päckchen Putenbrust (von Finesse)	70 kcal
	1TL Oregano	
	1 TL Basilikum	
		<u>757 kcal</u>

→ Putenbrust in dünne Scheiben schneiden und in einem Topf kurz anbraten. Dann die Tomatensuppe zugeben. In einem Becher das Tomatenpüree mit den Gewürzen mischen und in den Topf geben. Nun die Gnocchi mit dazu geben und ca. 2 min leicht kochen lassen.

Abendessen

Suppe z.B. von Maggi
(Frühlingssuppe..)

58 kcal pro Teller

SONNTAG**Frühstück**

100 g Kellogg's Smacks
200 ml Milch 1, 5 %

376 kcal
80 kcal
456 kcal

Mittagessen

Reis mit Mexikanischem Chili

125 g Reis
½ Glas mexikanisches Chili
(von Uncle Ben's)

300 kcal

→ Den Reis kochen, die Chilisauce in einem Topf erwärmen. Nach belieben nachwürzen (z.B. Chilipulver) Dann zusammen servieren.

Abendessen

Gemischter Salat mit
Putenstreifen

3 Tomaten
½ Eisbergsalat
150 g Putenstreifen
Essig
1 TL Kokosfett

25 kcal
240 kcal

→ Die Putenstreifen im Kokosfett kurz anbraten und nach Belieben würzen. Den Salat und die Tomaten mit Essig und Olivenöl anmachen und mit den Putenstreifen servieren.