

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgenroutine nach dem Aufstehen	1 Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone	1 Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone	1 Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone	1 Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone	1 Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone	1 Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone	1 Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone
Frühstück	Oatmeal/Porridge (vegan) 120 ml Wasser, 100 ml Kokosmilch, 40 g Haferflocken, 1 TL Leinsamen, 150 g Beerenfrüchte	Omelette 2 Eier oder 200g Tofu, 100g Tomaten, 100 g Karotten, ½ Zwiebel, Schnittlauch, Salz & Pfeffer	Mandeljoghurt 250g Mandeljoghurt, 50g Müsli, 150g Himbeeren	Champignons mit Rührei oder Tofu 2 Eier oder 200g Tofu, 70g Champignons, 70g Erbsen, ½ Zwiebel, Schnittlauch, Salz & Pfeffer, 1 EL Sojasoße	Oatmeal/Porridge 200 ml Hafermilch, 40g Haferflocken, 1 Orange, 1 Feige, ½ TL Zimt	Bauernfrühstück 2 Eier oder 200g Tofu, 1 kleine Zwiebel, 5 Champignons, 2 Scheiben Kochschinken, Schnittlauch, Salz & Pfeffer	Zimtpfannkuchen 2 Eier, 1 ½ EL gemahlene Mandeln, 2 EL Mineralwasser, ½ TL Zimt, ½ TL Butter oder Sesamöl, 1 Prise Salz, 100g Himbeeren
Getränke zum Frühstück	1 Tasse schwarzen Kaffee, Espresso oder Tee	1 Tasse schwarzen Kaffee, Espresso oder Tee	1 Tasse schwarzen Kaffee, Espresso oder Tee	1 Tasse schwarzen Kaffee, Espresso oder Tee	1 Tasse schwarzen Kaffee, Espresso oder Tee	1 Tasse schwarzen Kaffee, Espresso oder Tee	1 Tasse schwarzen Kaffee, Espresso oder Tee
Kilokalorien	250 kcal	270 kcal	280 kcal	260 kcal	300 kcal	280 kcal	370 kcal
Getränke	½ Stunde vor dem Mittagessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Mittagessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Mittagessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Mittagessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Mittagessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Mittagessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Mittagessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.
Mittagessen	Süßkartoffel, Erbsen, Karottengemüse & Fisch oder roter Linsen-Eintopf 150g Süßkartoffeln, 200g Tiefkühlerbsen mit Karotten, Salz & Pfeffer, 1 TL Butter, 150g Fischfilet (z.B. Kabeljau) mit 1 Scheibe Zitrone oder 40g rote Linsen, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL Tomatenmark, ½ TL Currypulver	Kartoffeln & Brokkoli mit Hähnchen/veganem Mühlenfilet 200g Hähnchenbrustfilet oder 200g veganes Mühlenfilet/Typ Hähnchen, 200g Brokkoli, 200g Salzkartoffeln, Petersilie, Salz & Pfeffer	Kichererbsen-Curry mit Kartoffeln & Fisch/Tofu 50g Kichererbsen, ½ Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 TL rote Currypaste, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chilipulver, 150g gehackte Tomaten, 2 Kartoffeln, 150g Fischfilet (z.B. Wildlachs) oder 100g Tofu	Gemüsepfanne mit Süßkartoffeln 200g Süßkartoffeln, 50g Champignons, 150g Brokkoli, 100g weiße Bohnen, 100g Lauch, Salz & Pfeffer	Kartoffeln mit Gurkensalat und Hähnchenbrustfilet/veganem Mühlenfilet 200g Hähnchenbrustfilet oder veganes Mühlenfilet/Typ Hähnchen, 200g Salzkartoffeln, 200g Gurkensalat, Avocadocreme	Chilli con carne / Bulgur 100g Rinderhackfleisch oder 100g Bulgur, 100g Paprika, ½ Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 100g Kidney Bohnen, 100ml gehackte Tomaten, 100 ml Tomatensoße, Paprikapulver, Chilli, Salz & Pfeffer, 1 EL Olivenöl	Grüne Bohnen, Kartoffeln und Fisch/Bohnenmix 200g Fischfilet (Alternativ: 100g Kidneybohnen & 100g weiße Bohnen, 250 ml Gemüsebrühe), 250g Kartoffeln, 100g grüne Bohnen, Salz & Pfeffer, Kreuzkümmel
Kilokalorien	340 kcal	380 kcal	450 kcal	350 kcal	380 kcal	440 kcal	370 kcal
Getränke am Nachmittag	Neben Wasser, 300 ml schwarzer/grüner Tee	Neben Wasser, 300 ml schwarzer/grüner Tee	Neben Wasser, 300 ml schwarzer/grüner Tee	Neben Wasser, 300 ml schwarzer/grüner Tee	Neben Wasser, 300 ml schwarzer/grüner Tee	Neben Wasser, 300 ml schwarzer/grüner Tee	Neben Wasser, 300 ml schwarzer/grüner Tee
Getränke zum Abendessen	½ Stunde vor dem Abendessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Abendessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Abendessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Abendessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Abendessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Abendessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.	½ Stunde vor dem Abendessen sowie zum Essen ein Glas Wasser.
Abendessen Tipp: Gleich 2 Portionen kochen und eine am nächsten Tag verwenden.	Eiersalat 150g gemischter Salat, 2 gekochte Eier, 50g gekochter Schinken, 1 Karotte, 100g Gurke, Schnittlauch, Aceto Balsamico bianco, 1 EL Rapsöl	ZucchiniGemüse mit Fischfilet oder Zucchini-Kokos-Suppe 200g Fischfilet (z.B. Wildlachs) & 300g ZucchiniGemüse oder 200g Zucchini, 200g Brokkoli, 150g Gemüsebrühe, 1 Kartoffel, 100 ml Kokosmilch, Salz & Pfeffer, 1 EL Kürbiskerne, 1 TL Leinsamen	Spinat & Spiegelei oder Räucher-Tofu 2 Spiegeleier, 2 Scheiben roher Schinken oder 100g Räucher-Tofu, 150g Spinat, 1 TL Rapsöl, 1 EL Sojasoße	Brokkoli mit Hähnchenbrustfilet oder veganem Mühlenfilet 200g Hähnchenbrustfilet, 200g Brokkoli Avocado-creme	Thunfischsalat 100g gemischter Salat, 100g Thunfisch, 100g Tomaten, 100g Gurke, 50g weiße Bohnen, Essig/Öl Dressing	Spinat mit Fischfilet oder Eiern 200g Fischfilet (z.B. Wildlachs) oder 2 Spiegeleier, 250g Spinat	Zucchini mit Putenbrustfilet/veganem Mühlenfilet 150g Putenbrustfilet oder veganes Mühlenfilet, 200 g ZucchiniGemüse, Avocadocreme
Kilokalorien	350 kcal	350 kcal	390 kcal	360 kcal	500 kcal	390 kcal	400 kcal
Snack Immer im Anschluss an eine Hauptmahlzeit	Mandelshake 250 ml Mandelmilch, 2 EL Mandelmus, ¼ TL Zimt, 3 EL Proteinpulver	Mandeljoghurt 250g Mandeljoghurt, 200g gemischte Beeren	1 Müsliriegel z.B. Corny nussig	Himbeer-Smoothie 200g Himbeeren, 1 Apfel, 1 Banane, 1 Karotte, 50 ml Wasser, Zimt + 1 EL Kokosraspeln	300g Wassermelone	Obstsalat 1 Orange, 1 Apfel	250g Apfelmus mit Zimt
Kilokalorien	300 kcal	240 kcal	180 kcal	300 kcal	190 kcal	135 kcal	150 kcal
Getränke nach dem Abendessen	1 Tasse Kräutertee	1 Tasse Kräutertee	1 Tasse Kräutertee	1 Tasse Kräutertee	1 Tasse Kräutertee	1 Tasse Kräutertee	1 Tasse Kräutertee
Gesamtkalorien	1240 kcal	1240 kcal	1300 kcal	1270 kcal	1370 kcal	1335 kcal	1290 kcal