

Ernährungsplan Gewichtsreduktion

Für Alex Muster

Erstellt von Alexander Osl, Diätologe



Tageskalorien 1600 kcal inkl 200 kcal Genussmittel

Variante 1 - wochentags

Irgendwann (100)

Obst 1 Portion Obst (siehe Liste)

Frühstück (300)

Frühstück ½ Becher Naturjoghurt 125 g - 3,2 % Fett (90)
2 EL Müsli ohne Schokolade (50)
½ Portion Obst siehe Liste (50)
1 EL Nüsse - 20 g (120)

Mittagessen (500)

Pikanter Strudel mit 1 Portion Salat 1 Packung Blätterteig 275 g (1045)
10 Blatt Schinken gesamt 150 g (200)
1 Apfel würfeln (50)
2 Scheiben Edamer 45 % F.i.T. gesamt 40 g würfeln (130)
100 g Salami (400)
Tomatenscheiben
Salz, Pfeffer, Oregano
1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Blätterteig ausrollen und mit Nudelholz auswalken. In die Mitte 1 Lage Schinken (5 Blatt) auslegen, gewürfelte Äpfel drüberlegen, dann gewürfelten Edamerkäse drüber verteilen. Salamischeiben und Tomatenscheiben drauflegen, salzen pfeffern, mit Oregano würzen, zum Schluss 1 Lage Schinken (5 Blatt) drüber legen.

Blätterteig einrollen und mit Ei bestreichen. Mit Gabel einstechen.

Im Rohr bei ca. 180°C mit Umluft etwa ½ Stunde backen.

Gesamtmenge:

Gesamter Strudel - 800 g (1825)
2 Stück gesamt 180 g Strudel (410)

Abendessen (500)

Rührei mit Brot 3 Eier (300)
1 EL Öl zum Anbraten (100)
Gemüse nach Wahl
Salz, Pfeffer
1 Scheibe Brot 50 g (100)
Die Eier in einer Schüssel oder Messbecher mit dem Quirl verrühren. Klein geschnittenes Gemüse (z.B. Zwiebel, Zucchini, Karotten, Tomaten) in Öl anbraten. Die verquirlten Eier dazugeben. Während des Bratens mit einem Pfannenwender die Eier zerkleinern und etwas verrühren, damit sie nicht anbrennen. Salzen, pfeffern, fertig!
Gut geeignet: Schnittlauch zum Drüberstreuen.

Variante 2 - wochentags

Irgendwann (100)

Obst 1 Portion Obst (siehe Liste)

Frühstück (300)

Frühstück 1 Weckerl 75 g (150)
mit 1 EL Butter (80)
und 1 EL Marmelade/Honig (60)

Mittagessen (500)

Topfenpalatschinken 100 ml Milch - 3,6% (65)
1 Ei (100)
50 g Mehl (175)
Salz
1 EL Öl zum Braten der Palatschinken (100)
Topfenfülle
50 g Topfen - 20 % (50)
1 TL Staubzucker (20)
Evtl. ein wenig Zitronenschale hinein reiben (ungespritzt!)
Gesamtmenge:
250 g Palatschinken = ca. 2 Stück inkl. Topfenfülle (510)

Abendessen (500)

Kaltes Essen 3 Scheiben Brot je 50 g (300)
4 Scheiben Schinken gesamt 60 g (80)
2 Scheiben Käse 45 % F.i.T., gesamt 40 g (130)
Gemüse nach Wahl

Variante 3 - wochentags

Variante 4 - wochentags

Variante 6 - wochentags

Die Kalorienangaben sowie Kohlenhydrat- und Eiweißmengen sämtlicher Lebensmittel und Zutaten entsprechen den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Berechnung mit DGExpert (Nährwertberechnungsprogramm der DGE, 2015), Basis: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 3.01). Bei den Kalorienangaben von Lebensmitteln mit großer Sortenvielfalt wie z.B. Brot, Käse, Fleisch oder Schokolade haben wir einen Mittelwert verwendet.