

Ernährungsplan Gewichtsreduktion

Für Alexander Osl

Erstellt von Alexander Osl, Diätologe

Tageskalorien 1800 kcal inkl 200 kcal Genussmittel



Variante 1 - 57,2g EW / 128,8g KH

Irgendwann (100) - 0,7g EW / 22,1g KH

Obst 1 Portion Obst (siehe Liste)

Frühstück (500) - 19,4g EW / 43,0g KH

Frühstück Porridge:

- 8 EL Kleie (z.B. Haferkleie) (120)
- 250 ml Milch - 3,6 % Fett (160)
- ½ Banane (75)
- ½ Apfel (50)
- 1 EL Nüsse (120)
- Zimt, Salz

Zubereitung:

Milch ganz wenig salzen und mit Getreidekleie aufkochen lassen, inzwischen den Apfel in kleine Würfel schneiden und in die warme Milch geben. Wenn der Porridge die richtige Konsistenz hat, in eine kleine Schüssel geben, etwas Zimt drüberstreuen und Banane und Nüsse dazugeben.

Mittagessen (500) - 25,3g EW / 36,3g KH

Ofenpalatschinken Zutaten für 3 Personen:

- mit Gemüse und Frischkäse mit 1 Portion Salat**
- Braunes Backpapier (klebt weniger als weißes)
- 125 g Vollkornmehl (440)
- 1/4 l Milch (160)
- 3 Eier (300)
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 5 - 6 handvoll Gemüse (z.B.: Karotten, Paprika, Lauch)
- Petersilie, Schnittlauch
- 1 Becher Frischkäse 200 g (200)
- 50 g Gorgonzola (180)

Gesamtmenge für 3 Personen:

2 Backbleche Ofenpalatschinken (1280)

Gesamtmenge für 1 Person:

2/3 Backblech Ofenpalatschinken (426)

Zubereitung:

Zwei Backbleche mit (braunem!) Backpapier auslegen und anschließend in den Backofen schieben (200°C Heißluft). Vollkornmehl, Eier, Milch, Salz und Pfeffer glattrühren und etwas ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse waschen und klein schneiden oder grob reiben. Teig nochmals kontrollieren, ob er die gewünschte Konsistenz hat (ähnlich wie Sirup/gebundene Suppe). Sobald die Backbleche heiß genug sind, aus dem Ofen geben und den Teig auf ein Backpapier gießen und das Blech schwenken bis der Teig gut verteilt ist.

Zum Schluss Gemüse darüber geben und für 20 min. backen. Heiße Omelette mit Frischkäse

bestreichen, Gorgonzola verteilen und einrollen, in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und rasch servieren. Dazu passt grüner Salat.

Abendessen (500) - 11,9g EW / 27,4g KH

Essen im Glas: 100 g Schmetterlingsnudeln gekocht (= 40 g roh) (140)

Avocado & Co 1/2 Avocado 100 g (160)

auf Farfalle 2 Radieschen

1/4 Paprika

1 Tomate

1 Frühlingszwiebel

20 g Parmesan (80)

Petersilie

1 EL Öl (100)

1/2 Limette

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schmetterlingsnudeln in Wasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit Avocado, Radieschen, Paprika, Tomate und Frühlingszwiebel schneiden. Petersilie hacken. Parmesan reiben. Nudeln abseihen, mit kaltem Wasser spülen, damit sie nicht mehr ganz heiß sind.

Für eine schöne Farbkombi in dieser Reihenfolge ins Schraubglas geben: Nudeln, Avocado, Radieschen, Paprika, Tomate, Frühlingszwiebel, Parmesan, Petersilie, Öl, Limette ausdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mitnehmen - fertig!

Kurz vor dem Verzehr Schraubglas schütteln!

Variante 2 - 67,4g EW / 110,8g KH

Irgendwann (100) - 0,7g EW / 22,1g KH

Obst 1 Portion Obst (siehe Liste)

Frühstück (500) - 26,1g EW / 23,5g KH

Frühstück: Rührei 3 Eier (200)
1 EL Öl zum Anbraten
(100)
Gemüse nach Wahl
1 Scheibe Brot 50 g (100)

Mittagessen (500) - 14,0g EW / 43,1g KH

Risotto 210 g Reis gekocht (= 85 g roh) (210)
mit 1 1 EL Butter (80)
Portion Zwiebel
Salat Gemüse- oder Rindssuppe

3 EL Parmesan frisch gesamt 30 g (120)
Gemüse nach Wahl

Gesamtmenge für 1 Person:

ca. 300 g Risotto (400)

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Risottoreis dazugeben und 2-3min mitbraten. Mit einem Teil der Gemüse-/Rindssuppe aufgießen. Warten bis die Suppe fast verkocht ist. Anschließend klein geschnittenes Gemüse nach Wahl dazugeben. Erneut einen Teil der Suppe dazugießen. Danach unter ständigem Rühren löffelweise die restliche Suppe dazugeben. Sobald der Reis gar ist, kann dieser auf den Tellern angerichtet werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit Parmesan bestreuen.

Abendessen (500) - 26,6g EW / 22,2g KH

Kaltes Essen: Mozzarella mit Tomaten 1 Kugel Mozzarella 125 g (320)
Tomaten
1 EL Öl (100)
1 Scheibe Brot 50 g (100)
evtl. Balsamicoessig, Salz, Pfeffer

Variante 4 - 0,0g EW / 0,0g KH

Variante 5 - 0,0g EW / 0,0g KH

Variante 6 - 0,0g EW / 0,0g KH

Variante 7 - 0,0g EW / 0,0g KH

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.