



Männer / 60+ / 1,60–1,74 m /

vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Abend- oder Mittagessen	über den Tag verteilt
Montag	<p>Beerenmüsli [1 Becher Joghurt (150 g), zwei Hände voll frische Beeren, 2 EL Rosinen, 3 EL Haferflocken]</p>	<p>Gemüserisotto [60 g Reis (Rohgewicht), 100 g Putenschnitzel, 1 kleine Dose Erbsen, 2 Möhren, etwas Öl, 30 g Käsewürfel]</p>	<p>2 überbackene Brote [2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), Tomatenmark, Gewürzgerken aus der Dose, 2 Scheiben Käse (à 30 g)] Rohkost</p>	<p>1 großes Glas Bananenbuttermilch (250 ml) [1 Banane, ½ Becher Buttermilch] 1 Obst</p>
Dienstag	<p>Apfelmüsli [1 Glas Milch (150 ml), 1 geriebener Apfel, 3 EL Müsli, 1 EL gemahlene Walnüsse]</p>	<p>Nudeln (~300 g, gekocht) mit Pilz-Rahmsoße [Champignon aus der Dose, etwas Margarine oder Butter, 30 ml Sahne, etwas Milch] 1 kleiner Bohnensalat [½ Zwiebel, 1 Dose Brechbohnen] mit Essig-Öl-Dressing</p>	<p>Gemüsebrote [3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 3 EL Kräuterquark (à 30 g), 1 Tomate, 1 Paprika, 1 Hand voll Radieschen in Scheiben]</p>	<p>Obstspeise [2 Obst pürieren; 2 EL Haferflocken und 125 g Apfelmus aus der Dose untermischen]</p>
Mittwoch	<p>1 Laugenbrezel mit 4 Stichen Butter oder Margarine (à 4 g) 1 Glas frisch gepressten Saft</p>	<p>Linseneintopf (~400 g) aus der Dose 1 Baguettebrötchen (à 50 g)</p>	<p>Karottensalat mit Buttermilch-Dressing [etwas Buttermilch, Zitronensaft, Gewürze] und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit magerer Wurst (60 g)</p>	<p>1 Becher Vanillepudding (150 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen 1 Obst 2 Hände Studentenfutter (50 g) aus der Dose</p>
Donnerstag	<p>Quark-Toast [3 Scheiben Toast, 3 EL Magerquark (90 g), 3 TL Honig oder Marmelade]</p>	<p>Nudel-Spinat-Pfanne mit Lachsstreifen [300 g gekochte Nudeln, 200 g Blattspinat, Zwiebeln, 75 g Räucherlachsstreifen, 50 ml Sahne]</p>	<p>Mindestens 150 g Rohkost mit Joghurt dip [½ Becher Joghurt (75 g), Gewürze] 4 Scheiben Knäckebrötchen</p>	<p>Milchreis (200 g) mit 1 kleinen Dose Aprikosen 1 Glas Multivitaminensaft 1 Obst</p>
Freitag	<p>Birnen-Mandel-Müsli [4 EL Müsli, 1 Becher Joghurt (150 g), 1 kleine Dose Birnenschnitze, 1 EL Mandelraspeln]</p>	<p>4 Ofenkartoffeln (à 80 g) mit Tzatziki [½ Becher Joghurt (75 g), Gurke, Gewürze] und Forellenfilet (120 g)</p>	<p>Italienischer Salat [Rucola, Blattsalat, 2 Tomaten, Mozzarella (75 g), 5 Oliven aus der Dose] mit Olivenöldressing und 3 Scheiben Weißbrot (à 25 g)</p>	<p>Smoothie [2 Stück Obst, 1 kleine Dose Himbeeren püriert, mit Fruchtsaft aufgießen]</p>
Samstag	<p>1 Brötchen (60 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade</p>	<p>Reis (~200 g, gekocht) und 1 große Portion Gemüse aus dem Wok (300 g) [Bambussprossen, Shiitake-Pilze und Kokosmilch aus der Dose, frische Frühlingszwiebeln, frische Paprika, etwas frischer Ingwer] mit gebratenen Schweinefleischstreifen (80 g)</p>	<p>Griechischer Salat [Tomaten, Gurken, Zwiebel, Oliven aus der Dose, Feta (60 g)] mit Essig-Öl-Dressing und 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)</p>	<p>Obstsalat [½ Birne, ½ Apfel, 1 Stück Mango (60 g), 3 EL Haferflocken, 1 EL Nüsse, 1 EL Rosinen]</p>
Sonntag	<p>Gemüse-Rührei [½ Paprika, ein Hand voll frische Pilze, 1 Ei] 1 Laugengebäck (55 g) mit 3 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g)</p>	<p>3 kleine Kartoffelknödel (à 80 g) mit Rinderbraten (120 g), etwas Preiselbeeren, Soße (75 ml) und Grünkohl aus der Dose Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing</p>	<p>1 Teller Tomatensuppe aus der Dose (350 g) mit Reiseinlage (100 g) und 3 Scheiben Weißbrot (75 g)</p>	<p>1 Stück Obstkuchen (100 g) Fruchtquark [½ Birne, ½ Apfel und restliche Mango vom Vortag pürieren, 3 EL Quark]</p>



Männer / 60+ / 1,60–1,74 m /

vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

DURSTLÖSCHER SIND ZU ERGÄNZEN

Täglich mindestens 1,5 Liter Getränke über den Tag verteilen.

Am besten kalorienfreie Durstlöscher wählen: Mineralwasser, ungesüßter Früchtetee.

Für Saftschorlen die im Plan gesetzten Fruchtsäfte nutzen und möglichst dünn anmischen: 1 Teil Saft mit mindestens 3 Teilen Wasser. 1 Glas (200 ml) Fruchtsaft ergibt also mindestens 800 ml Fruchtsaftschorle.

Wer Wasser pur nicht gerne trinkt, kann es mit etwas frischem Zitronensaft oder Früchtetee mischen. Durch die andere Farbe wird die Lust auf's Trinken gesteigert.

Ungezuckerter Kaffee oder Tee kann ergänzt werden.

ZUM UMGANG MIT DEM PLAN

Die Tagespläne können getauscht werden. Sie dürfen die Mahlzeiten auch teilen, z.B. einen Teil des Frühstücks als Vormittagssnack nehmen.

„Über den Tag verteilt“ heißt, ob als Nachtisch, Snack oder Betthupferl entscheiden Sie.

Obst- und Gemüseportionen bedeuten konkret:

- gedünstetes Gemüse = mindestens 200 g
- Gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 150 g
- kleiner gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 75 g
- Blattsalat = mindestens 100 g
- Obst = 120–150 g (entspricht ungefähr 1 Banane, 1 Apfel, 2 Kiwis, 5 Aprikosen, 2 Hände voll Kirschen oder dem Inhalt 1 kleinen Dose)

Gerade bei Gemüse darf es immer auch gerne etwas mehr sein.

UND NOCH EIN PAAR TIPPS UND INFOS

Salat und Gemüse immer mit Öl zubereiten, dabei öfter auch Rapsöl einsetzen.

Möglichst viel abwechseln! Bei Obst, Gemüse und Säften gilt: je bunter desto besser! Vor allem im Winter helfen Dosenobst bzw. -gemüse die Vielfalt zu bewahren. Bei Obst aus der Dose bevorzugen Sie ungezuckerte bis leicht gezuckerte Produkte. Abwechseln geht auch beim Getreide: Roggenbrot, Buchweizenflocken, Dinkelmüsli. Nutzen Sie das breite Angebot voll aus.

Wenn Sie frisches Obst nicht mehr so gut vertragen, blanchieren Sie es vorher: Einfach Obst waschen und achteln. Die Achtel in einen tiefen Teller legen und mit heißem Wasser überbrühen. Nach ein paar Minuten Wasser abgießen. Auch Kompotte sind in der Regel besser verträglich. An eiligen Tagen greifen Sie einfach auf Obst aus der Dose zurück.

Wenn Sie frisches Obst pürieren (z.B. als Fruchtmus unter den Joghurt rühren oder mit Fruchtsaft aufgießen) und frisches Gemüse raspeln, ist es nicht nur leichter zu kauen, sondern auch besser verdaulich.

Bei Milchprodukten am besten fettarm: Trinkmilch/Joghurt mit 1,5 % Fett und Käse bis 45 % Fett i. Tr. Hart- und Schnittkäsesorten, wie Emmentaler, Edamer, Tilsiter, Gouda, sind besonders kalziumreich.

Magere Wurstsorten sind z.B. Putenbrust, gekochter Schinken, Lachs- schinken und Ähnliches.

Und noch ein Wort zu Nudeln und Reis: Die Angaben im Plan beziehen sich immer auf bereits „gekocht“. Wenn Sie das Rohgewicht brauchen: gekochte Menge einfach durch drei teilen.

1800 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	70	16 %
Kohlenhydrate	250	56 %
Fett	55	26 %
Ballaststoffe	35	

