



Frauen / 60+ / 1,55–1,69 m /

vorwiegend sitzende Tätigkeit bzw. kein regelmäßiger Sport

	Frühstück	Mittag- oder Abendessen	Abend- oder Mittagessen	über den Tag verteilt
Montag	Pfirsichjoghurt [3 EL Pfirsichschnitzen aus der Dose, 1 Becher Joghurt (150 g), 5 EL Müsli]	Kartoffelpüree (~200 g) mit Gemüse [1 kleine Dose Erbsen, 2 Möhren], 1 Frikadelle (100 g) Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	Champignon-Rührei [1 Ei, ½ Dose Champignon, etwas Öl] 1 Vollkornbrötchen (60 g) Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing	1 Stück Obstkuchen (100 g) 1 Obst
Dienstag	Quark-Toast [3 Scheiben Toast, 2 EL Magerquark (à 30 g), 3 TL Honig oder Marmelade]	Nudeln (~300 g, gekocht) mit Spinat-Ricotta-Soße [200 g Blattspinat, 40 g Ricotta] Paprikasalat mit Essig-Öl-Dressing	Thunfischsalat [Blattsalat, Zwiebeln, ½ Dose Thunfisch (75 g), Essig, Öl] 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	Bananenbuttermilch [1 Banane püriert, ½ Becher Buttermilch] 1 Obst
Mittwoch	Apfeljoghurt [1 Becher Joghurt (150 g), 1 geriebener Apfel, 5 EL Haferflocken]	Reis-Pfanne [200 g gekochter Reis, 150 g Gemüse aus der Dose, ½ Dose Mais, ½ Dose Pilze]	2 überbackene Brote [2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), Tomatenmark, Gewürzgurken aus der Dose, 2 Scheiben Käse (à 30 g)] Rohkost	Studentenfutter aus der Dose (75 g) 1 Obst
Donnerstag	Aprikosenjoghurt [1 großer Becher Joghurt, 1 kleine Dose Aprikosen, 4 EL Haferflocken]	3 Pellkartoffeln (à 80 g) mit Ratatouille [Auberginen, Zucchini, Paprika, Zwiebel, etwas Öl, 30 g geriebener Käse]	Thunfisch-Knäckebrot [4 Scheiben Knäckebrot, 40 g Frischkäse, 2 frische Tomaten in Scheiben, ½ Dose Thunfisch (75 g)] Gewürzgurken aus der Dose	1 Glas Fruchtsaft 1 Obst 4–5 Butterkekse (~40 g)
Freitag	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Butter oder Margarine (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Reis (~200 g, gekocht) mit Lachsfilet (125 g) und Brokkoligemüse	Karottensalat aus der Dose, 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 EL Kräuterquark	Milchreis (200g) mit Apfelmus aus der Dose 1 Obst
Samstag	1 Laugengebäck (~60 g) mit 4 Stichen Butter oder Margarine (à 4 g)	1 Teller Linseneintopf (~350 g) aus der Dose mit 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)	Gemischter Salat [Tomate, Gurke, Paprika, ½ Dose Mais] mit Essig-Öl-Dressing und 1 Brötchen (60 g) mit Schinken (40 g)	Smoothie [150 g frische Erdbeeren, 1 kleine Dose Aprikosen, beides pürieren, mit Mineralwasser aufgießen] 2 Stück Trockenkuchen (à 50 g)
Sonntag	1 Brötchen (60 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Honig oder Marmelade	Spätzle (~200 g, gekocht) mit Kalbsgeschnetzeltem (150 g) und Zucchinigemüse	Rohkost mit Joghurtdip [½ Becher Joghurt (75 g), verschiedene Gewürze] 4 Scheiben Knäckebrot	Eisbecher mit heißen Himbeeren [2 Kugeln Eis, 1 kleine Dose Himbeeren] Obstsalat (~300 g)



Frauen / 60+ / 1,55–1,69 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 Frchtete.

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 Frchtete 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.

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

Obst- und Gemseportionen 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, Dinkelmsli. 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 rhren 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 Schnittksesorten, wie Emmentaler, Edamer, Tilsiter, Gouda, sind besonders kalziumreich.

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

1600 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	65	16 %
Kohlenhydrate	230	57 %
Fett	50	26 %
Ballaststoffe	30	

