



Mädchen / < 19 Jahre / 1,70–1,82 m /
regelmäßiger Schulsport und 1–2 x Vereinssport pro Woche

	Frühstück	Pausenbrot	Mittag- oder Abendessen	Abend- oder Mittagessen	über den Tag verteilt
Mo	Pfirsichjoghurt [1 Becher (150 g) Joghurt; 1 Pfirsich; 4 EL Haferflocken, 2 EL Rosinen aus der Dose]	Käseklappbrot [2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Scheiben Käse (à 20 g)] Rohkost, 1 Obst, 0,5 l Mineralwasser	4 Kartoffeln (à 80 g) mit Spinat und 1 Spiegelei 1 Glas Orangensaft	3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit Wurst (40 g), Gewürzgerken aus der Dose und Paprikasalat mit Essig-Öl-Marina	2 Stück Trockenkuchen (à 50 g) 1 Glas Bananenmilch [1 Banane, 150 ml Milch]
Di	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig	1 Gebäck 1 Obst 0,5 l Mineralwasser	Nudel-Gemüsepfanne [300 g gekochte Nudeln, Cocktailtomaten, Champignons aus der Dose, etwas Öl und Sahne (30 ml)]	Thunfischsalat [Blattsalat, ½ Dose Mais, Gurke, Essig-Öl-Dressing, ½ Dose Thunfisch (65 g)] mit Ciabatta (100 g)	Pudding (150 g) 1 Obst
Mi	Apfelmüsli [3 EL Müsli, 1 kleines Glas Milch (150 ml), 1 Apfel]	Laugenbrezel Käsespieße [30 g gewür- felte Käse, 2 Hände voll Weintrauben, 1 gewürfelte Scheibe Vollkornbrot, mit Zahnstochern aufgespießt] 0,5 l Fruchtsaftchorle	Putenrisotto [100 g Putenfleisch, 60 g roher Reis, 1 kleine Dose Erbsen, 2 Möhren, 30 g geriebener Käse]	Mindestens 200 g Rohkost mit Joghurt [½ Becher Joghurt, Gewürze] und Kressebrote [2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g), 2 Stiche Margarine oder Butter (à 4 g), Kresse]	Smoothie [2 Obst, 1 kleine Dose Obst, alles pürieren und mit Fruchtsaft aufgießen] 25 g Studentenfutter aus der Dose
Do	2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g) und 2 TL Marmelade oder Honig 1 Tasse Kakao (200 ml)	Bananenbrötchen [1 Rosinenbrötchen mit Bananenscheiben] 0,5 l Mineralwasser	Ratatouille [Aubergine, Zucchini, Tomate, Zwiebeln, mindestens 200 g aus der Dose, geriebener Käse (30 g)] mit 3 Ofenkartoffeln (à 80 g)	Toast Hawaii [4 Scheiben Toastbrot, 4 Stiche Butter oder Margarine, 4 Ringe Ananas aus der Dose, 4 Scheiben Gouda] Rohkost	Müsli [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Obst, 4 EL Müsli] 1 Obst
Fr	Milchreis (200 g) mit Apfelmus	Schinkensandwich [1 Baguettebrötchen (90 g), 2 Stiche Margarine oder Butter (à 4 g), 1 Scheibe Kochschinken (30 g), Gewürzgerken aus der Dose in Scheiben] Rohkost, 1 Obst, 0,5 l Mineralwasser	Reis (~200 g, gekocht) mit 3 Fischstäbchen (90 g) und Zucchini-Gemüse	Gemischter Salat [Blattsalat, ½ Dose Mais, Gurke, Tomaten] mit Joghurt-Dressing [½ Becher Joghurt (75 g), 1 EL Öl, Gewürze] und 3 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g) mit magerer Wurst (60 g)	Obstsalat (~300 g)
Sa	1 Laugengebäck (55 g) mit 2 Stichen Margarine oder Butter (à 4 g), 1 Brötchen (60 g) mit 2 Stichen Butter oder Margarine und 2 TL Marmelade oder Honig 1 weiches Ei		1 Teller Tomatensuppe aus Tomatenpüree aus der Dose (350 g) mit Reiselage (~ 150 g, gekocht) 1 Brötchen (60 g)	Pizza (~300 g) [Hefeteig, etwas Tomaten- püree aus der Dose, gedünstetes Gemüse, Schinken (20 g), Pilze (ca. ½ Dose), Käse] Chinakohl mit Essig-Öl-Dressing	Joghurtdrink [1 Becher Joghurt (150 g), 1 Glas Mangosaft und 1 Birne pürieren] 1 Obst
So	1 Baguettebrötchen (90 g) mit Nuss-Nougat-Creme (50 g) und 1 Glas frisch gepresster Saft		Schnitzel (100 g) mit Kartoffel-Gurkensalat (250 g)	3 Scheiben Vollkornbrot mit Käse (60 g) oder magerer Wurst (60 g) Rohkost	1 Becher Vanillepudding (150 g) mit 1 kleinen Dose Mandarinen 1 Stück Obstkuchen (100 g) 1 Obst



Mädchen / < 19 Jahre / 1,70–1,82 m /
regelmäßiger Schulsport und 1–2 x Vereinssport pro Woche

DURSTLÖSCHER SIND ZU ERGÄNZEN

Im Plan sind die Pausengetränke aufgelistet, damit sie auf keinen Fall vergessen werden.

Zusätzlich dazu sind täglich mindestens 1 Liter Getränke über den Tag zu 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 Teile Wasser. 1 Glas (200 ml) Fruchtsaft ergibt also mindestens 800 ml Fruchtsaftschorle.

Wer Wasser pur nicht gerne trinkt, kann es mit einem Schuss frischem Zitronensaft oder Früchtetee mischen. Die andere Farbe steigert meist schon die Lust auf's Trinken.

Limo, Cola, Eistee und Co. sind Süßigkeiten und keine gesunden Durstlöscher!

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:

- Gemüsebeilage bei den warmen Mahlzeiten = mindestens 200 g
- Gemischter Salat (Blattsalate und anderes Gemüse) = mindestens 150 g
- Rohkost oder 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 einer kleinen Dose)

Gerade bei Gemüse darf es immer auch gerne mehr sein.

2300 kcal	Menge (g)	Anteil (E %)
Protein	75	13 %
Kohlenhydrate	340	60 %
Fett	65	26 %
Ballaststoffe	40	

WAS IST SONST NOCH WICHTIG

Thema Pausenbrot:

- Schul- und Ausbildungstage sind lang. Hunger ist daher vorprogrammiert. Wer nichts von zu Hause mitnimmt, ist auf das Angebot in und rund um die Schule oder den Ausbildungsplatz angewiesen. Wenn's dort nur Kuchen, fettig belegte Brötchen, Pommes und Würstchen gibt, gibt's nur eine Lösung: zu Hause Pausenbrote vorbereiten oder unterwegs gezielt eine gut zusammengestellte Verpflegung kaufen.
- Gebäck- oder Würstchen-Fan? 2 x pro Woche kein Problem, wenn es an den anderen Tagen eine echte Brotzeit gibt. Und auf keine Fall Obst und Mineralwasser vergessen.

Thema Naschen:

- Naschen ist natürlich erlaubt. Ungünstig ist allerdings das ständige „Zwischendurch-Genasche“. Es ist schlecht für die Zähne und bringt den Stoffwechsel so richtig durcheinander – ganz abgesehen davon, dass dabei meist viel mehr an Süßem zusammenkommt als man denkt!
- Naschkatzen legen daher am besten eine Naschpause ein, in der sie sich ihre Süßration mit Genuss gönnen.
- 30–40 g Süßigkeiten oder Kekse pro Tag sind ein gutes Maß.
- Und übrigens: 1 Glas Limo, Cola oder Eistee enthält genauso viel Zucker und Energie wie 20 Gummibärchen.

