

ABNEHMEN AB 50

1000 bis max.1200 kcal/ Tag

FRÜHSTÜCK: ca. 250 kcal

- Kaffee oder Tee (mit Magermilch und Süßstoff), 60 Gramm Brot/ 1 Stück dunkles Gebäck, 1 Teelöffel Margarine/ Halbfettbutter, 1 TL Honig, 1 Kiwi
- Kaffee oder Tee (mit Magermilch und Süßstoff), 30 Gramm ballaststoffreiche Cerealien oder Haferflocken (kein gekauftes Müsli, da es meist sehr viel Zucker enthält), 1 Stück Obst, 150 ml Magermilch oder Magerjoghurt
- Kaffee oder Tee (mit Magermilch und Süßstoff), 60 Gramm Brot/ 1 Stück dunkles Gebäck, 20 Gramm mageren Schinken, 1 Tomate, 1 Stück Gurke, Radieschen
- Kaffee oder Tee (mit Magermilch und Süßstoff), 60 Gramm Brot/ 1 Stück dunkles Gebäck, 1 Kaffeelöffel fettarmen Streichkäse, 1 Tomate, 1 Stück Gurke, Radieschen
- Kaffee oder Tee (mit Magermilch und Süßstoff), 60 Gramm Brot/ 1 Stück dunkles Gebäck, 1-2 Esslöffel Magertopfen, ½ Banane (in Scheiben schneiden und auf das mit Topfen bestrichene Brot geben), 1 Teelöffel Honig
- Kaffee oder Tee (mit Magermilch und Süßstoff), 1 Schüssel voll selbst gemachtem Obstsalat (ca. 250 Gramm), 1 fettarmes Joghurt

MITTAGESSEN: ca. 400 kcal

- 1 Scheibe Tofu in einer Mischung aus Sojasauce, Ingwer, Pfeffer, Chili, Knoblauch,.. einige Stunden (über Nacht) marinieren und dann in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Rapsöl braten, dazu 50 g Naturreis/ Basmatireis und gedünstetes Gemüse der Saison mit Kräutern gewürzt
- Gemüseintopf mit 1 Weckerl
- Fischfilet (Lachs, Thunfisch,...) mit verschiedenen Gemüsesorten auf eine Alufolie legen, mit etwas Gemüsesuppe/ Fischfond oder Wein angießen und mit frischen Kräutern (Rosmarin, Thymian,..) würzen, die Folie fest verschließen und das ganze für ca. 20 Minuten bei 160°C ins Rohr geben; dazu 2 mittelgroße, gekochte Kartoffeln

- 1 kleines Putenschnitzel/ Hühnerschnitzel (80-100 Gramm, natur gebraten), dazu 100 Gramm gekochte (Vollkorn)nudeln, etwas Naturbratensauce dazu, 1 Schüssel gemischter Blattsalat (mit Essig-Öl-Marinade [1 Teelöffel Oliven oder Rapsöl])
- 1 kleine Portion Sushi/ Maki

ABENDESSEN: ca. 300 kcal

- Griechischer Salat mit 40 Gramm Schafskäse (Marinade mit 1 TL Öl), 1 Stück Gebäck
- Rindfleischsalat aus 150 Gramm gekochtem, magerem Rindfleisch, mariniert mit grünem Paprika, Zwiebel, Essig und Öl (1 TL Rapsöl), 1 Stück Gebäck
- Sandwich aus 1 Stück Gebäck/ 2 Scheiben Vollkorntoast, dünn mit fettarmer Mayonnaise bestreichen, 20 Gramm magerem Schinken, diverse Gemüsesorten, 1 TL Ketchup, 1 Stück Obst
- 40 Gramm Prosciutto (Fettränder wegschneiden) mit Melone (200-300 Gramm), 1 kleines Ciabattaweckerl dazu

ZWISCHENDURCH/ EXTRAS: ca. 100 kcal; max. 2 mal am Tag

¼ Liter Sojamilch

1 Portion Obst (1 Apfel, 1 kleine Banane, 2 Marillen, 2-3 Zwetschken, 200-300 Gramm Melone,....)

1 fettarmes Joghurt

Milchshake aus 100 Gramm Beeren und 200 ml Magermilch (ev. mit Süßstoff süßen)

Rohkost zum Knabbern

2 Vollkornkekse

1 Rippe Bitterschokolade

1/8 l Wein