

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Tee, Kaffee Süßstoff Halbfettmilch Grahamweckerl 1TL Butter 2 Blätter Schinken	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Cornflakes o.Z Joghurt 1% ½ Banane	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Kornspitz 1TL Butter 2 Blätter Magerkäse	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch 1 HV Früchtemüsli Joghurt 1%	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Vollkornbrot 1TL Butter 1TL Honig	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Kornspitz 1TL Butter 2 Blätter Krakauer	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch VK-Toast 1 TL Butter 1 Blatt Schinken 1Blatt Magerkäse 1 Ei
Buttermilch 1%	Fruchtjoghurt !%	Latella light 0,1 %	Fruchtjoghurt 1%	Latella light 0,1 %	Topfencreme 1 %	Fruchtjoghurt 1%
Schweinsgeschnetzeltes Hörnchen Eisbergsalat	Schwammerlrisotto Gemischter Salat	Gratinierter Brokkoli Grüner Salat	Putenbrust natur Risipisi Gurkenslat	Scholle natur Kartoffelsalat Radicchiosalat	Krautfleckerl Grüner Salat	Faschierter Braten Kartoffelpüree Mischgemüse
Kiwi	Apfel	Banane	Mandarinen	Birne	Orange	Biskuitroulade
1 Vollkornbrot Cottage Cheese Tomate, Gurkerl	1 Kornspitz Gefüllte Schinkenrolle (Kräuterfrischkäse, Mais, Gurkerl) Radieschen	Kornspitz Gemischter Salat (Grüner, Gurke, Karotten, Ei, Magerkäse, Mais, Joghurtmarinade)	1 Vollkornbrot 1TL Butter Magerkäse Tomate, Gurke	Kornspitz Topfenaufstrich Schnittlauch Gurke	Grahamweckerl Saure Wurst (Putenschinken, Zwiebel, Essig/Öl)	Vollkornbrot Griechischer Salat (Tomaten, Gurken, Schafkäse 25%, Oliven, Zwiebel)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Tee, Kaffee Süßstoff Halbfettmilch Grahamweckerl 1TL Butter 2 Blätter Schinken	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Cornflakes o.Z Joghurt 1% ½ Banane	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Kornspitz 1TL Butter 2 Blätter Magerkäse	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch 1 HV Früchtemüsli Joghurt 1%	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Vollkornbrot 1TL Butter 1TL Honig	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Kornspitz 1TL Butter 2 Blätter Krakauer	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch VK-Toast 1 TL Butter 1 Blatt Schinken 1Blatt Magerkäse 1 Ei
Fruchtjoghurt 1%	Schokopudding selbstgemacht	Latella light 0,1%	Topfencreme 1%	Buttermilch 1%	Trinkjoghurt 1%	Fruchtjoghurt 1%
Spaghetti mit Tomatensugo Parmesan Grüner Salat	Gefüllte Zucchini (Faschiertes, Zucchini, Zwiebel, Magerkäse) Salzkartoffel	Schinkenfleckerl Gurkensalat	Gemüsesuppe Kaiserschmarrn Zwetschkenröster	Gebr. Dorsch Petersilkartoffel Tomatensalat	Putengeschnetzeltes mit Champignons Reis Gem. Salat	Paprikaschnitzel Nockerl Gurkensalat
Birne	Mango	Banane	Kiwi	Apfel	Orange	Weintrauben
Kalte Platte: Schinken, Cottage Cheese, Gurkerl, Vollkornbrot	Grahamweckerl 1TL Butter Magerkäse Radieschen, Tomate	„Strammer Max“ VK- Brot mit Magerkäse und Schinken überbacken	Grahamweckerl 1TL Butter Schinken, Magerkäse Radieschen, Tomate	Toast Hawaii (VK-Toastbrot, Schinken, Ananasscheibe, Magerkäse)	Blattsalat mit Putenstreifen, Essig/Öl-Marinade	VK-Brot 1TL Butter Käseplatte (Div. Magerkäsesorten) Gurkerl

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Tee, Kaffee Süßstoff Halbfettmilch Grahamweckerl 1TL Butter 2 Blätter Schinken	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Cornflakes o.Z Joghurt 1% ½ Banane	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Kornspitz 1TL Butter 2 Blätter Magerkäse	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch 1 HV Früchtemüsli Joghurt 1%	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Vollkornbrot 1TL Butter 1TL Honig	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Kornspitz 1TL Butter 2 Blätter Krakauer	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch VK-Toast 1 TL Butter 1 Blatt Schinken 1Blatt Magerkäse 1 Ei
Trinkjoghurt 1%	Vanillepudding selbstgemacht	Bananenshake selbstgemacht	Fruchtjoghurt 1%	Latella light 1%	Fruchtjoghurt 1%	Buttermilch 1%
Nudelsalat (Teigwaren, Putenschinken, Magerkäse, Gurke, Mais, Kapern, Joghurtmarinade)	Gemüsesuppe Marmelade- palatschinken	Letscho Reis Gem. Salat	Semmelknödel Champignonsauce Gurkensalat	Zander natur auf Blattspinat Salzkartoffel Mischgemüse	Naturschnitzerl Reis Mischgemüse Tomatensalat	Gek. Rindfleisch Salzkartoffel Apfelkren
Ananas	Apfel	Birne	Kiwi	Mandarinen	Banane	Topfenstrudel selbstgemacht
1 Vollkornbrot Meerrettichaufstrich (Magertopfen, Kren), Paprika	Kornspitz Gef. Schinkenrolle (Magertopfen, Gurkerl, Paprika, Kräuter)	Kornspitz Mozzarella mit Tomate, Essig/Öl, Basilikum	Vollkornbrot 1TL Butter Schinken Radieschen, Paprika	Bunte Salatschüssel (Grüner Salat, Radieschen, Mais, Gurke, Joghurtmarinade)	Kornspitz Kräutertopfen Paprika	Vollkornbrot 1TL Butter Schinken, Magerkäse Tomate

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Tee, Kaffee Süßstoff Halbfettmilch Grahamweckerl 1TL Butter 2 Blätter Schinken	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Cornflakes o.Z Joghurt 1% ½ Banane	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Kornspitz 1TL Butter 2 Blätter Magerkäse	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch 1 HV Früchtemüsli Joghurt 1%	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Vollkornbrot 1TL Butter 1TL Honig	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch Kornspitz 1TL Butter 2 Blätter Krakauer	Tee, Kaffee Süßstoff, Milch VK-Toast 1 TL Butter 1 Blatt Schinken 1Blatt Magerkäse 1 Ei
Fruchtjoghurt 1%	Himbeershake selbstgemacht	Buttermilch 1%	Latella light 1%	Fruchtjoghurt 1%	Trinkjoghurt 1%	Buttermilch 1%
Eiernockerl Gem. Blattsalate	Gefüllte Melanzani (Kräutertopfen, Magerkäse, Gewürze) Reis	Schinkenfleckerl Gurkensalat	Frittatensuppe Topfenknödel auf Erdbeerspiegel	Schollenröllchen (Spinat, Käse, Tomaten) in Rohr Petersilkartoffel Eisbergsalat	Tagliatelle Mit Gemüsesauce Tomatensalat	Hühnerschnitzel Mit Tomaten und Mozzarella überbacken Reis
Banane	Kiwi	Orange	Apfel	Mango	Mandarinen	Apfelstrudel selbstgemacht
Zwiebelsuppe Mit Magerkäse überbacken VK-Toast	Gemüseteller mit Joghurdip Grahamweckerl	Gefüllte Tomate (Frischkäse, Basilikum), Kürbiskernöl VK-Brot	Käseteller (div. Magerkäsesorten) Kornspitz	„Putenburger“ VK-Weckerl Puternschnitzel natur, Salat, Tomate, Gurke	Gulaschsuppe (Erdäpfel, Zwiebel, Gewürze) 1 Wachauer	Vollkornbrot 1TL Butter Schinken, Magerkäse Tomate

Allgemein gilt:

- Pudding, Palatschinken, Kaiserschmarrn, Milchshake mit Magermilch und Süßstoff zubereiten.
- Saucen, Suppen nicht mit Obers oder Crème fraîche binden.
- Bei großem Hunger darf sowohl am Vormittag, als auch am Nachmittag statt dem Obst ein kleines belegtes Brot oder Weckerl gegessen werden.
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten! 2,5-3 Liter Wasser, Mineralwasser, Soda Zitron, Früchte-, Kräutertee!
- Zu den Mengenangaben nun folgende Auflistung:

Optimaler Tagesspeiseplan (ca. 1400 kcal)

Frühstück: 1 Scheibe Schwarzbrot (50g)

oder 1 Graham-, Kornweckerl

oder 1 gehäufter EL Müsli + 1/8l Joghurt (1%) + 1 kleiner Apfel

Belag: 1 TL Butter, Margarine, Streichkäse, Topfenaufstrich + 2 Blatt Schinken oder Käse oder 1TL Marmelade

Getränke: Tee, Kaffee mit Süßstoff

Jause: 1/4l Magerjoghurt mit Früchten

300ml Buttermilch oder selbstgemachte Frappees

½ Weckerl mit Schinken oder Käse

1 Stück Obst

Getränke: Mineralwasser, Light-Getränke, Tee

Mittagessen: Klare Gemüsesuppe **oder** Cremesuppe (nur püriert)
100-120g Fleisch, Fisch oder Geflügel
Reichlich Gemüse und Salat
3 hühnereigroße Kartoffeln, 6 EL (150g) gekochter Reis, 9 EL (150g) gekochte Teigwaren oder 150g
Nockerl oder Knödel
Insgesamt 1TL Kochfett!!

Jause: s.o.

Abendessen: **warme Mahlzeit:** siehe Mittagessen
kalte Mahlzeit:
1 Scheibe Vollkornbrot (50g)
oder 1 Kornspitz oder Grahamweckerl
Belag: Portion wie in der Früh
Beilage: reichlich rohes Gemüse und Salate
Getränke: Wasser, Mineralwasser, Light-Getränke, Tee