

1. Tag

Lebensmittel in g	kcal	Fett in g	Zubereitung
Frühstück: Kirsch-Schoko-Müsli			
30 Haferflocken, kernig vollkorn	106	2,1	
100 Naturjoghurt 1,5%	44	1,5	
50 Magerquark	36	0,2	
150 Kirschen (Glas)	125	0,3	
10 Schokoraspeln	53	3,0	
	364	7,1	
Mittagessen: Putenbrust mit Zucchini-Zitronensauce und Nudeln			
100 Putenbrust	105	1,0	Putenbrust anbraten
10 Rapsöl	90	10,0	
1/2 Zwiebel			Zwiebel und Zucchini
150 Zucchini	29	0,6	zugeben
20 Creme fraiche	76	8,0	mit Creme fraiche und
Zitronensaft, Salz, Pfeffer			Zitronensaft
			abschmecken
70 Vollkornnudeln	240	2,1	
	540	14,5	
Abendessen: Forellenmousse mit Brot			
100 geräuchertes Forellenfilet	102	2,7	alle Zutaten pürieren
50 Weißwein	35		oder nur vermengen
50 saure Sahne	59	5,0	(je nach belieben)
5 Rapsöl	45	5,0	
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Dill			
60 Vollkornbrot	130	1,0	
	371	13,7	
Zwischenmahlzeit: Käsebrot, Trauben			
60 Vollkornbrot	130	1,0	
5 Butter	38	4,2	
30 fettarmer Käse 30 % F.i.T.	86	5,4	
50 Trauben	34	0,2	
	288	10,8	
Gesamt	1563	46,1	