

## 7-Tage-Ernährungsplan zum Zunehmen

Tag	Frühstück (ca. 700 kcal)	Mittagessen (ca. 850 kcal)	Abendessen (ca. 900 kcal)
Mo	Haferflocken mit Banane, Nüssen & Honig + Mandelmilch	Reis mit Linsen-Curry & Cashews	Vollkornbrot mit Avocado & Rührei
Di	Quark mit Beeren, Leinsamen & Nussmus	Kartoffelgratin mit Käse & Brokkoli	Lachsfilet mit Ofengemüse & Hirse
Mi	Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Ei & Avocado	Süßkartoffelpfanne mit Tofu & Erdnusssauce	Chili sin Carne mit Reis & Mais
Do	Müsli mit Joghurt, Chiasamen, Datteln + Trauben	Pasta mit Sahnesoße, Spinat & Pinienkernen	Kürbissuppe mit Sahne & Vollkornbrot + Käse
Fr	Porridge mit Apfel, Nüssen, Zimt & Ahornsirup	Couscous mit Kichererbsen, Feta & getr. Tomaten	Bratkartoffeln mit Spiegelei & Bohnen
Sa	Pfannkuchen mit Mandelmus & Beeren + Latte mit Sahne	Gebatener Reis mit Ei, Gemüse & Sesamöl	Vollkornpizza mit Mozzarella, Spinat & Öl
So	Rührei mit Käse, Tomaten & Brot + Smoothie	Gnocchi mit Pesto, Gemüse & Parmesan	Gemüselasagne mit Ricotta & Öl

Tag	Snacks & Drinks (ca. 800 kcal)	Gesamt
Mo	Shake mit Hafer, Erdnussbutter, Datteln + Nussriegel	~3.250
Di	Sahne-Kaffee + Studentenfutter + Proteinriegel	~3.200
Mi	Smoothie (Banane, Hafer, Mandelmus) + Käsewürfel	~3.300
Do	Nussmix + Shake mit Hafermilch & Banane	~3.250
Fr	Milchreis mit Zimt + Erdnussriegel	~3.300
Sa	Shake + Schokocremebrot + Handvoll Walnüsse	~3.400
So	Datteln + Joghurtdrink + Käseteller	~3.350