

Tag	Mahlzeit	Gericht (Menge, kcal; Hinweise/Booster)
Montag	Frühstück	Porridge: Haferflocken 80 g, Vollmilch 250 ml, Banane 1 Stk, Nussmix 30 g, Honig 1 EL \approx 800 kcal; optional 1 EL Leinöl (+120 kcal).
	Snack 1	Skyr 250 g, Müsli 30 g, Erdnussmus 1 EL \approx 360 kcal.
	Mittagessen	Vollkornnudeln 120 g (trocken), Hähnchenbrust 150 g, Gemüse 150 g, Pesto 1 EL, Olivenöl 1 EL \approx 930 kcal.
	Snack 2	Smoothie: Vollmilch 300 ml, Haferflocken 40 g, Banane 1 Stk, Whey 30 g, Rapsöl 1 EL \approx 700 kcal.
	Abendessen	Lachsfilet 180 g, Reis (gekocht) 250 g, Avocado $\frac{1}{2}$ Stk, Brokkoli 150 g, Olivenöl 1 EL \approx 950 kcal.
	Spät-Snack	Vollkornbrot 2 Scheiben, Hüttenkäse 150 g, Olivenöl 1 EL, Tomate 50 g \approx 470 kcal.
	Dienstag	Frühstück
Snack 1		Trail-Mix: Nüsse 40 g, Trockenfrüchte 25 g \approx 350 kcal.

	Mittagessen	Burrito-Bowl: Reis 200 g gekocht, Rinderhack 150 g, schwarze Bohnen 100 g, Mais 80 g, Käse 30 g, Salsa; Olivenöl 1 EL \approx 1 050 kcal.
	Snack 2	Joghurt (griech.) 200 g, Honig 1 EL, Granola 40 g \approx 480 kcal.
	Abendessen	Rindersteak 200 g, Ofenkartoffeln 300 g, Kräuterbutter 15 g, grüner Salat + Öl 1 EL \approx 1 050 kcal.
	Spät-Snack	Vollmilch 300 ml, Banane 1 Stk, Mandeln 20 g \approx 420 kcal.
Mittwoch	Frühstück	Müsli 90 g, Vollmilch 300 ml, Beeren 100 g, Nussmus 1 EL \approx 780 kcal.
	Snack 1	Käsebrot: Vollkornbrot 2 Scheiben, Gouda 40 g, Butter dünn \approx 420 kcal.
	Mittagessen	Linsencurry: Linsen 100 g (trocken), Kokosmilch 150 ml, Reis 200 g gekocht, Öl 1 EL \approx 1 050 kcal.
	Snack 2	Quark 250 g, Erdbeermarmelade 1 EL, Walnüsse 20 g \approx 480 kcal.
	Abendessen	Hähnchenschenkel (haut) 250 g, Couscous 200 g gekocht, Olivenöl 1 EL, Grillgemüse 200 g \approx 1 050

		kcal.
	Spät-Snack	Erdnussbutter-Toast: Vollkorntoast 2 Scheiben, Erdnussbutter 2 EL \approx 520 kcal.
Donnerstag	Frühstück	Overnight-Oats: Hafer 90 g, Vollmilch 250 ml, Chia 15 g, Apfel 1 Stk, Ahornsirup 1 EL \approx 780 kcal.
	Snack 1	Protein-Shake: Milch 300 ml + Whey 30 g + Hafer 30 g \approx 520 kcal.
	Mittagessen	Vollkornreis 220 g gekocht, Thunfisch in Öl 1 Dose (abgetropft), Avocado $\frac{1}{2}$, Mais 80 g, Mayo 1 EL \approx 950 kcal.
	Snack 2	Hummus 80 g, Vollkorn-Cracker 6-8 Stk, Oliven 30 g \approx 450 kcal.
	Abendessen	Pasta mit Pesto & Parmesan: Nudeln 130 g (trocken), Pesto 2 EL, Parmesan 25 g, Rucola 50 g, Olivenöl 1 EL \approx 1 100 kcal.
	Spät-Snack	Skyr 200 g, Nussmix 25 g \approx 330 kcal.
Freitag	Frühstück	Pancakes (3-4 Stk) mit Joghurt 150 g, Beeren 100 g, Ahornsirup 1 EL, Butter 10 g \approx 800 kcal.

	Snack 1	Vollfett-Kakao: Milch 300 ml, Kakaopulver 2 TL, Zucker 1 EL; dazu Banane 1 Stk \approx 380 kcal.
	Mittagessen	Quinoa-Salat: Quinoa 100 g (trocken), Feta 80 g, Kichererbsen 120 g, Olivenöl 1 EL, Gemüse 200 g \approx 1 000 kcal.
	Snack 2	Käse-Trauben-Snack: Emmentaler 60 g, Trauben 150 g, Cracker 6 Stk \approx 520 kcal.
	Abendessen	Lachs 180 g, Süßkartoffel 300 g, Spinat 150 g, Olivenöl 1 EL \approx 950 kcal.
	Spät-Snack	Vollkornbrot 2 Scheiben, Avocado $\frac{1}{2}$, Frischkäse 40 g \approx 500 kcal.
Samstag	Frühstück	Bagel 1 Stk, Rührei aus 2 Eiern, Frischkäse 40 g, Lachs 50 g \approx 720 kcal.
	Snack 1	Joghurt 200 g, Nussmus 1 EL, Müsli 30 g \approx 480 kcal.
	Mittagessen	Chili con Carne: Rinderhack 180 g, Bohnen 150 g, Reis 200 g gekocht, Öl 1 EL \approx 1 150 kcal.
	Snack 2	Smoothie-Bowl: Joghurt 200 g, Hafer 40 g, Beeren 150 g, Kokosflocken 15 g \approx 520 kcal.
	Abendessen	Forelle 200 g, Kartoffeln 300 g, Kräuteröl 1 EL, Salat + Öl 1 EL \approx 1 000 kcal.

	Spät-Snack	Quark 250 g, Honig 1 EL, Mandeln 20 g \approx 480 kcal.
Sonntag	Frühstück	Omelett (3 Eier) mit Käse 30 g & Spinat 80 g, Vollkorntoast 2 Scheiben, Butter 1 EL \approx 800 kcal.
	Snack 1	Nussriegel 1 Stk, Vollmilch 250 ml \approx 420 kcal.
	Mittagessen	Vollkornpizza (hausgemacht): Teig 200 g, Mozzarella 100 g, Schinken/Tofu 80 g, Olivenöl 1 EL, Gemüse 150 g \approx 1 150 kcal.
	Snack 2	Hüttenkäse 200 g, Vollkornknäckebrötchen 4 Stk, Oliven 30 g \approx 480 kcal.
	Abendessen	Hähnchenbrust 200 g, Quinoa 220 g gekocht, Avocado $\frac{1}{2}$, Gemüse 200 g, Öl 1 EL \approx 1 000 kcal.
	Spät-Snack	Erdnussbutter-Banane-Toast: Toast 2 Scheiben, Erdnussbutter 2 EL, Banane $\frac{1}{2}$ \approx 520 kcal.