DAS ANTI-DIABETES-PROGRAMM

BEISPIELHAFTER ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DIE WOCHE

VOM _____ BIS _____

BEWEGUNGSZEIT IN MINUTEN: 30	ENTSPANNUNGSZEIT IN MINUTEN: 20	TRINKGLÄSER (200 ML) GETRUNKEN: ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	EIWEISS	FETT	KOHLEN-HYDRATE	KALORIEN
Montag	Frühstück:	Quark-Porridge mit Nüssen und Obst (S. 86)	25,6	24,7	29,4	455
	Mittagessen:	Lauch-Tomaten-Frittataschnitten (S. 169)	26,7	25,2	19,4	429
	Abendessen:	Puszta-Suppentopf (S. 105)	29,3	20,3	32,6	462
	Tagessummen:		81,6	70,2	81,4	1346

BEWEGUNGSZEIT IN MINUTEN: 60	ENTSPANNUNGSZEIT IN MINUTEN: 20	TRINKGLÄSER (200 ML) GETRUNKEN: ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	EIWEISS	FETT	KOHLEN-HYDRATE	KALORIEN
Dienstag	Frühstück:	Zimtiges Birchermüsli mit Joghurt (S. 95)	21,4	25,1	34,7	463
	Mittagessen:	Lauch-Tomaten-Frittataschnitten (S. 169)	26,7	25,2	19,4	429
	Abendessen:	Kohlrabigemüse mit beschwipstem Stremellachs (S. 126)	31,2	24,2	26,8	491
	Tagessummen:		79,3	74,5	80,9	1383

BEWEGUNGSZEIT IN MINUTEN: 0	ENTSPANNUNGSZEIT IN MINUTEN: 20	TRINKGLÄSER (200 ML) GETRUNKEN: ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	EIWEISS	FETT	KOHLEN-HYDRATE	KALORIEN
Mittwoch	Frühstück:	Obstsalat mit Mozzarella (S. 92)	29,9	26,7	21,1	444
	Mittagessen:	Gemüse-Linsennudel-Auflauf (S. 140)	30,3	26,1	42,1	553
	Abendessen:	Puszta-Suppentopf (S. 105)	29,3	20,3	32,6	462
	Tagessummen:		89,5	73,1	95,8	1459

BEWEGUNGSZEIT IN MINUTEN: 45	ENTSPANNUNGSZEIT IN MINUTEN: 20	TRINKGLÄSER (200 ML) GETRUNKEN: ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	EIWEISS	FETT	KOHLEN-HYDRATE	KALORIEN
Donnerstag	Frühstück:	Espresso-Haselnuss-Creme mit Schokolade und Himbeeren (S. 90)	29,9	26,7	21,1	444
	Mittagessen:	Erdnuss-Kohlrabi-Salat mit Hähnchen (S. 159)	35,2	17	23,5	411
	Abendessen:	Gemüse-Linsennudel-Auflauf (S. 140)	30,3	26,1	42,1	553
	Tagessummen:		95,4	69,8	86,7	1408

BEWEGUNGSZEIT IN MINUTEN: 60	ENTSPANNUNGSZEIT IN MINUTEN: 20	TRINKGLÄSER (200 ML) GETRUNKEN: ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	EIWEISS	FETT	KOHLEN-HYDRATE	KALORIEN
Freitag	Frühstück:	Erdbeer-Frühstücksshake (S. 86)	25,3	15,1	31,2	381
	Mittagessen:	Erdnuss-Kohlrabi-Salat mit Hähnchen (S. 159)	35,2	17	23,5	411
	Abendessen:	Seelachs in Mango-Curry-Sauce mit Sesam-Gemüse-Pfanne (S. 124)	38,3	29,7	17,1	508
	Tagessummen:		98,8	61,8	71,8	1300

BEWEGUNGSZEIT IN MINUTEN: 30	ENTSPANNUNGSZEIT IN MINUTEN: 20	TRINKGLÄSER (200 ML) GETRUNKEN: ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	EIWEISS	FETT	KOHLEN-HYDRATE	KALORIEN
Samstag	Frühstück:	2 Sesambrötchen	28,8	13,8	19	352
		Frischkäse als Aufstrich (30 g)	1,8	7,8	0,9	81
		1 kleiner Apfel	0,3	0,7	16,8	66
	Mittagessen:	Avocado-Thunfisch-Salat (S. 154)	21,7	24	10,6	360
		2 Stücke Ricotta-Haselnuss-Kuchen (S. 178)	10,2	23,4	6,8	290
	Abendessen:	Gefüllte Paprika mit Bohnen und Hackfleisch (S. 122)	32,3	24,3	30,3	498
	Tagessummen:		95,1	94	84,4	1647

BEWEGUNGSZEIT IN MINUTEN: 45	ENTSPANNUNGSZEIT IN MINUTEN: 20	TRINKGLÄSER (200 ML) GETRUNKEN: ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	EIWEISS	FETT	KOHLEN-HYDRATE	KALORIEN
Sonntag	Frühstück:	Tomatisiertes Zwiebel-Schinken-Rührei (S. 92)	28,1	28,8	19,4	459
	Mittagessen:	Avocado-Thunfisch-Salat (S. 154)	21,7	24	10,6	360
		2 Stücke Ricotta-Haselnuss-Kuchen (S. 178)	10,2	23,4	6,8	290
	Abendessen:	Thailändischer Auberginen-Linsen-Eintopf (S. 98)	19,5	26,3	42,5	493
	Tagessummen:		79,5	102,5	79,3	1602