



Alle Speisepläne der Vorlaufphase "Normale Kost"

Alle Speisepläne sind für eine Portion berechnet.

Speiseplan 1 Normale Kost

Frühstück: Brot und Müsli

Zutaten:

2 Scheibe Vollkornbrot à 60 g
30 g Magerquark
30 g Konfitüre
30 g Hähnchen- oder Putenbrust (gebraten, Aufschnitt)
10 g Margarine

Zutaten Müsli

200 ml Kuhmilch 1,5 % Fett
40 g Haferflocken
120 g Banane

Dazu:

Kaffee mit 20 ml Milch 1,5% Fett

Mittag: Schnitzel mit Püree und Zucchini + Salat + Fruchtojoghurt

Zutaten Salat:

60 g Eisbergsalat
40 g Karotte
30 g Mandarinen aus der Dose
50 g Knollensellerie
30 g Joghurt 10% Fett
130 ml Buttermilch
1 TL Petersilie
30 g gehackte Walnuskerne
Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer

Zutaten: Schnitzel

170 g Schweineschnitzel (mager)
100 g Zucchini
300 g Kartoffeln
½ Petersilienwurzel
60 ml Gemüsebrühe
60 ml Milch 1,5 %
10 ml Rapsöl
1 EL Essig,
Salz, Pfeffer

Zutaten Fruchtojoghurt

200 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
30 g Heidelbeeren
5 g Honig

Zubereitung:

Salat: Eisbergsalat in Streifen, Möhre in dünne Scheiben und Sellerie in feine Stifte schneiden. Petersilie hacken. Buttermilch, Joghurt, etw. Zitronen- und Mandarinsaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und Petersilie dazu. Restliche Salatzutaten und Mandarinen mit Dressing vermengen und etw. ziehen lassen.

Schnitzel: Zucchini in dünne Scheiben hobeln und in Essig, Öl, Salz, Pfeffer marinieren. Kartoffeln + Petersilienwurzel würfeln und in Salzwasser garen. Anschließend beides in warmer Brühe und Milch pürieren. Schnitzel pfeffern, in restlichem Öl anbraten, dann salzen und mit Püree und Zucchini servieren. Paprikastreifen und Zwiebringe mit Olivenöl mischen und in Pfanne rösten. Mit Thymian und Paprikapulver würzen.

Joghurt: Naturjoghurt mit Honig vermengen und anschließend die Beeren untermischen.

Abendessen

Zutaten:

2 Scheibe Vollkornbrot à 60 g
 30 g Edamer
 40 g Frischkäse Rahmstufe + 5 g Schnittlauch
 30 g Hähnchen- oder Putenbrust (gebraten, Aufschnitt)
 10 g Margarine
 150 g Tomate
 50 g frische Gurke
 1 Apfel (ca. 120 g)

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2502 kcal; 123 g Eiweiß, 299g Kohlenhydrate, 86 g Fett

Speiseplan 2 Normale Kost

Frühstück: Müsli + Brötchen

Zutaten Brötchen:

1 Roggenbrötchen à 60 g
 30 g Tilsiter
 30 g Geflügelmortadella
 10 g Margarine

Zutaten Müsli

200 ml Joghurt 1,5 % Fett
 50 g Müsli ohne Früchte (reine Getreideflocken)
 40 g Banane
 40 rote Weintrauben

Dazu:

Kaffee mit 20 ml Milch 1,5% Fett

**Mittag: Spaghetti Bolognese + Apfel-Möhren-Rohkost****Zutaten Spaghetti Bolognese:**

170 g Spaghetti (Rohgewicht)
80 g Rinderhackfleisch
130 g Tomaten aus der Dose
170 ml Gemüsebrühe
30 g Zwiebeln
30 g Karotten
40 g Porree
30 g Sellerie
10 g geriebener Parmesan
1 EL Tomatenmark
10 ml Rapsöl
1 TL gehackte Petersilie
Rosenpaprika, Salz, Pfeffer

Zutaten Rohkostsalat:

150 g Karotten in feinen Streifen
50 g Feldsalat
60 g Apfel in dünnen Spalten
10 g Schalotten in Spalten

Dressing:

50 g Joghurt natur 1,5%
25 g Magerquark
5 g Zucker
½ TL Kräutermischung fein gehackt
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

Spaghetti: Gemüse klein würfeln. Zwiebeln anbraten, Hackfleisch dazu, anschließend das restliche Gemüse zum Fleisch geben. Tomatenmark einrühren, Dosentomaten dazu und Brühe zugießen. Soße mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Spaghetti kochen und mit Bolognese servieren, gehackte Petersilie und geriebenen Parmesan darübergeben.

Salat: Dressing Zutaten cremig rühren. Salatzutaten zusammen mischen und Dressing darübergeben.

Abendessen**Zutaten:**

3 Scheiben Vollkornbrot à 60 g
30 g Limburger
30 g magerer Schinken (Lachsschinken)
30 g Hähnchen- oder Putenbrust (gebraten, Aufschnitt)
15 g Margarine
40 g Paprika rot
50 g frische Gurke
2 Mandarinen

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2504 kcal; 117 g Eiweiß, 313g Kohlenhydrate, 83 g Fett

Speiseplan 3 Normale Kost

Frühstück: Brötchen süß und herzhaft

Zutaten

1 Roggenbrötchen à 60 g
 1 Mohnbrötchen à 50 g
 30 g Magerquark
 25 g Konfitüre
 30 g Butterkäse
 10 g Margarine
 20 g Deutsche Salami
 20 g Nuss-Nougat Creme (Nutella)

Getränk:

200 ml Orangensaft

Mittag: Frühlingsauflauf mit Käsekruste und gebr. Hähnchenbrust + Obstsalat

Zutaten Frühlingsauflauf:

170 g Hähnchenbrust
 250 g vorgekochte Kartoffeln
 150 g Broccoli
 150 g Blumenkohl
 120 g Karotten
 15 g Zwiebeln
 100 ml Gemüsebrühe
 10 g Mehl
 10 g Butter
 30 ml Sahne
 40 g Gouda gerieben
 5 ml Rapsöl
 Salz, Pfeffer

Zutaten Obstsalat:

60 g Banane
 110 g Nektarine
 100 g Erdbeeren
 50 g weiße Weintrauben
 1 TL Aprikosen Konfitüre
 20 ml Orangensaft

Zubereitung:

Frühlingsauflauf: Gemüse in mundgerechte Stücke teilen, in Brühe kochen, Wasser abgießen und Brühe auffangen. Zwiebel andünsten in Butter, Mehl darin anschwitzen und mit Sahne und Brühe ablöschen. Die Hälfte des Käses darin schmelzen unter rühren. Soße abschmecken. Kartoffel und Gemüse in Auflaufform geben und Soße darüber geben und mit Rest Käse bestreuen. Hähnchenbrust würzen und in Öl anbraten. Zusammen servieren.

Obstsalat: Obst klein schneiden. Orangensaft mit Konfitüre vermengen und über das Obst geben, anschließend verrühren.

Abendessen

Zutaten:

1 Scheibe Vollkornbrot à 60 g
1 Roggenbrötchen à 60 g
30 g Limburger
30 g Bierschinken
30 g Hähnchen- oder Putenbrust (gebraten, Aufschnitt)
30 g Geflügelmortadella
10 g Margarine
150 g Tomate

Getränk:

300 ml naturtrüber Apfelsaft

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2504 kcal; 125 g Eiweiß, 285g Kohlenhydrate, 91 g Fett

Speiseplan 4 Normale Kost

Frühstück: Brötchen herzhaft und Cornflakes

Zutaten Brötchen:

1 Roggenbrötchen à 60 g
30 g Brie-Käse Doppelrahmstufe
30 g gekochter Schinken
10 g Margarine
50 g Tomate
30 g Gurke
1 Salatblatt

Zutaten Cornflakes + Grapefruit

200 ml Kuhmilch 1,5 % Fett
50 g Cornflakes
5 g Zucker
1 Grapefruit

Mittag: Seelachs auf Gemüse + Quarkspeise mit Birne

Zutaten Seelachs auf Gemüse

150 g Seelachsfilet
200 g Karotten gewürfelt
120 g Kohlrabi gewürfelt
80 g Lauch gewürfelt
120 ml Gemüsebrühe
1 kl. Stück Ingwer gehackt
Thymian, Zitrone, Ingwer, Salz, Pfeffer
100 g Basmati-Reis (Rohgewicht)



Zutaten Quarkspeise:

150 g Birne, klein geschnitten
200 g Quark 20 % Fett (Halbfettstufe)
40 ml Milch 1,5 %
20 g flüssiger Honig
10 g dunkle Schokolade geraspelt
Zitronensaft

Zubereitung:

Seelachsfilet auf Gemüse: Fisch säuern, salzen und pfeffern. Gemüse in Öl andünsten, mit Salz, Zitrone, Pfeffer, würzen. Brühe dazugeben. Fisch anschließend auf dem Gemüse für circa zehn Minuten dämpfen. Mit Reis anrichten.

Quarkspeise: Birnenstückchen mit Zitronensaft, zehn Gramm flüssigem Honig und etwas Wasser fünf Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Quark mit etw. Zitronensaft und übrigen zehn Gramm Honig und Milch cremig rühren. Geraspelte Birnenkompott unterheben. Geraspelte Schokolade darübergeben.

Abendessen

Zutaten:

2 Roggenbrötchen à 60 g
30 g Geflügelmortadella
30 g Deutsche Salami
30 g gekochter Schinken
40 g Frischkäse Rahmstufe + 5 g Gartenkresse + 30 g Radieschen
10 g Margarine
150 g Tomate

Dazu

1 Mandarine

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2508 kcal; 125 g Eiweiß, 310g Kohlenhydrate, 82 g Fett

Speiseplan 5 Normale Kost

Frühstück: Brötchen herzhaft + Früchtemüsli

Zutaten Brötchen:

1 Roggenbrötchen à 60 g
30 g Gouda
30 g Limburger
10 g Margarine

Zutaten Früchtemüsli

200 g Joghurt natur 1,5%
50 g Früchtemüsli
50 g Weintrauben
50 g Nektarine
20 g Walnüsse gehackt

Mittag: Bandnudeln mit Tomatensoße und Schafskäse

Zutaten:

170 g Bandnudeln (Rohgewicht)
150 g Karotten, fein gewürfelt
200 g Dosentomaten
50 g Schafskäse
40 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
5 g Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Thymian
Zucker, Salz, Pfeffer,

Getränk:

250 ml naturtrüber Apfelsaft

Zubereitung:

Knoblauch (gepresst) und Möhren in Öl andünsten, Tomatenmark dazu, anschließend Dosentomaten und Brühe hinzugeben, sowie den Thymian. Mit Salz, Pfeffer und etw. Zucker abschmecken. Nudeln in Salzwasser kochen und mit Soße anrichten, anschließend Schafskäse zerbröckeln und darübergeben. Apfelsaft dazu reichen.

Abendessen: Reis-Käse-Salat + Baguette

Zutaten:

60 g Langkornreis (Rohgewicht)
50 g Lauchzwiebeln
40 g Edamer Käse
½ Paprikaschote (rot oder gelb)
2 Scheiben (à 30 g) Ananas (aus der Dose)
3 EL (à 10g) Ananassaft
1 EL (à 10 g) Zitronensaft
60 g Baguette-Brot + 10 g Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Reis kochen. Zwiebel und Paprika in Streifen, Ananas in kleine Stücke schneiden. Käse fein würfeln. Reis, Käse, Zwiebeln, Paprika mit Zitronensaft und Ananassaft mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Dazu Baguette und Butter reichen.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2510 kcal; 88 g Eiweiß, 340g Kohlenhydrate, 85 g Fett

Speiseplan 6 Normale Kost

Frühstück: Brot süß + Ei und Butter-Toast

Zutaten:

2 Scheiben Vollkornbrot à 60 g
25 g Nuss-Nougat-Creme
40 g Hüttenkäse
25 g Konfitüre
1 gekochtes Ei
30 g Weizen-Toastbrot
5 g Butter

Getränk:

250 ml Orangensaft

Mittag: Lachs mit Kräuterkruste + Feldsalat mit Orangenfilets

Zutaten Lachs:

150 g Lachs
200 g Porree in Ringe geschnitten
300 g Kartoffeln
150 ml Milch 1,5 %
80 ml Gemüsebrühe
1 TL Dill gehackt
1 TL Petersilie gehackt
1 TL Zitronensaft
1-2 TL Senf
5 g Stärke oder Soßenbinder
1 TL Rapsöl

Zutaten Feldsalat:

50 g Feldsalat
70 g Orangenfilets
20 g gehackte Walnüsse
1 TL Rotwein
1 TL flüssiger Honig
1 EL Rapsöl
1 TL gehackte Schalotten
1 TL Orangensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat: Aus Honig, Rotwein, Öl, Orangensaft, Salz, Pfeffer, Schalotten Dressing herstellen.

Feldsalat mit Orangenfilets und Dressing sowie gehackten Walnusskernen anrichten.

Lachs mit Kräuterkruste: Kräuter mit Senf vermengen. Porree in Brühe garen. Lachs säuern und salzen und in Öl anbraten, nach dem wenden mit Kräuter-Senf-Mischung bestreichen..

Milch zum Porree geben, nochmals aufkochen und binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachs mit Soße und Kartoffeln anrichten.

Abendessen

Zutaten:

200 g Baguette
30 g Camembert 30 % Fett i.TR.
30 g Frischkäse Rahmstufe + 5 g Kräutermischung
30 g gekochter Schinken
10 g Margarine
120 g Weintrauben

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2498 kcal; 109 g Eiweiß, 313g Kohlenhydrate, 85g Fett

Speiseplan 7 Normale Kost

Frühstück: Brötchen herzhaft + Müsli

Zutaten Brötchen:

1 Vollkornbrötchen à 60 g
30 g Camembert 30% Fett in Trockenmasse
30 g Kräuterfrischkäse Doppelrahmstufe
10 g Margarine

Zutaten Müsli

50 g Müsli ohne Früchte
60 g Apfel
60 g Banane
200 g Naturjoghurt 1,5 % Fett

Mittag: Zucchini Puten Ragout + Mandarinen-Quark

Zutaten Putenragout:

170 g Bandnudeln (Rohgewicht)
100 g Zucchini
100 g Putenbrust
80 g Tomate
50 g grüne Erbsen
10 g Saure Sahne 20 % Fett
10 g Rapsöl
100 ml Brühe
1 TL Stärke/ Soßenbinder
1 TL Thymian
Pfeffer, Salz

Zutaten Mandarinenquark

200g Quark Halbfettstufe (20% Fett)
3 EL fettarme Milch
100 g Mandarinen aus der Dose (abgetropft)

Zubereitung:

Putenragout: Zucchini, Tomate kleinschneiden. Fleisch würfeln und in Öl anbraten, salzen und pfeffern. Herausnehmen und dann Zucchini ins Bratfett geben, anschließend Tomaten dazu. Mit Brühe ablöschen und Thymian dazugeben. Erbsen aufkochen und ebenfalls dazugeben. Soßenbinder einstreuen und mit saurer Sahne verfeinern. Abschmecken und dann Fleisch zum Gemüse geben. Nudeln garen und mit Puten-Ragout anrichten.

Mandarinenquark: Quark mit Milch verrühren, dann vorsichtig die Mandarinen dazugeben.

Abendessen: Roastbeef-Burger mit Kresse und Frischkäse und Vollkorn-Käse Brot mit Sprossen und Radieschen

Zutaten Roastbeef- Burger:

1 Mehrkornbrötchen à 60 g
40 g Roastbeef gebraten in Scheiben
20 g Frischkäse Doppelrahmstufe
5 g Kresse
20 g Gurke
20 g Tomate
2 Salatblätter
1 TL Senf

Zutaten Vollkorn-Käsebrot:

1 Vollkornbrot à 60 g
30 g Edamer
30 g Radieschen in Scheiben
25 g Soja Sprossen
25 g Salatcreme 25% fett
60 g Weintrauben hell

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2507 kcal; 130 g Eiweiß, 311g Kohlenhydrate, 78 g Fett

**Mehr Informationen zu der Studie und der Dokumentation im Ersten finden Sie unter:
www.daserste.de/timmaelzer**