**Ernährungsplan**

**1000 Kalorien**

**Woche 2**

**Ernährungsplan 2. Woche 1000 kcal**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tag 1**  | **Tag 2** | **Tag 3**  | **Tag 4**  | **Tag 5**  | **Tag 6**  | **Tag 7**  |
| **Frühstück**  | Basis-Quark (nach Wahl süß oder herzhaft) ca. 250 kcal ca. 30 g Eiweiß | Basis-Quark (nach Wahl süß oder herzhaft) ca. 250 kcal ca. 30 g Eiweiß | Basis-Quark (nach Wahl süß oder herzhaft) ca. 250 kcal ca. 30 g Eiweiß  | Basis-Quark (nach Wahl süß oder herzhaft)ca. 250 kcal ca. 30 g Eiweiß | Basis-Quark (nach Wahl süß oder herzhaft)ca. 250 kcal ca. 30 g Eiweiß | Basis-Quark (nach Wahl süß oder herzhaft)ca. 250 kcal ca. 30 g Eiweiß | Basis-Quark (nach Wahl süß oder herzhaft)ca. 250 kcal ca. 30 g Eiweiß |
| **Mittagessen**  | Walddorfsalat mit Hähnchen 301 kcal 31 g Eiweiß  | Thunfischsalat 340 kcal 32 g Eiweiß  | Bohnensalat mit Feta 491 kcal 23 g Eiweiß  | Kürbisquark 302 kcal 36 g Eiweiß  | Rote Beete, mit Forelle 338 kcal 25 g Eiweiß  | Karottenquark 257 kcal 22 g Eiweiß  | Tomaten-Rührei 397 kcal 25 g Eiweiß  |
| **Abendessen**  | Linsensuppe 447 kcal 24 g Eiweiß | Schinken-Käse Omelette 407 kcal 28 g Eiweiß  | Ofengemüse mit Quarkdipp 275 kcal 20 g Eiweiß  | Blumenkohl-Suppe429 kcal 25 g Eiweiß  | Linsenbratlinge 408 kcal 22 g Eiweiß  | Hackfleisch-Wirsing-Auflauf 481 kcal 37 g Eiweiß  | Scholle mit Dill-Senf-Sauce 350 kcal 28 g Eiweiß  |
| **Getränke**  | Wasser Kräutertee  | Wasser Kräutertee  | Wasser Kräutertee | Wasser Kräutertee | Wasser Kräutertee | Wasser Kräutertee | Wasser Kräutertee |
| **Kalorien/d** **Eiweiß/d** | 998 kcal 85 g  | 997 kcal90 g  | 1016 kcal 73 g | 981 kcal 91 g  | 996 kcal77 g  | 988 kcal 89 g  | 997 kcal 83 g  |

Woche 2 – Tag 1

Frühstück: Basis-Quark (süß oder herzhaft)

Rezept siehe Woche 1 – Tag 3

Mittagessen: Walddorfsalat mit Hähnchen

Zutaten für 2 Portionen:

* ½ Sellerie
* 1 Apfel
* 20 g Walnüsse
* 150 g Joghurt 1,5% Fett
* 200 g Hähnchenbrust
* 1 TL Rapsöl
* Zitronensaft, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Das Hähnchenfleisch in Würfel schneiden, das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin knusprig anbraten. Den Sellerie und den Apfel z.B. mit einer Küchenmaschine raspeln, die Walnüsse fein hacken. Alle Zutaten vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 301 | 31 | 10 | 18  |

Abendessen: Linsensuppe

Zutaten für 2 Portionen:

* 1 Zwiebel
* 1 Knoblauch
* 1 TL Olivenöl
* 75 g Belugalinsen
* 75 g rote Linsen
* 2 Karotten
* 1 Zucchini
* 250 ml passierte Tomaten
* 100 g Kokosmilch
* Salz, Pfeffer, Garam Masala (alternativ Curry), Chili

**Zubereitung:**

Die Zwiebel, die Zucchini und die Karotten putzen und fein würfeln, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln, sowie den Knoblauch glasig dünsten. Mit ca. 0,5 Liter Wasser ablöschen und die Belugalinsen zufügen. Nach 20 Minuten die Karotten und die roten Linsen zufügen. Nach weiteren 10 Minuten die Zucchini, die passierten Tomaten und die Kokosmilch zufügen. Die Suppe erneut aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 447 | 24 | 16 | 49  |

Woche 2 – Tag 2

Frühstück: Basis-Quark (süß oder herzhaft)

Rezept siehe Woche 1 – Tag 3

Mittagessen: Thunfischsalat

Zutaten für 2 Portionen:

* 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 150g)
* 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 255g)
* 1 Paprika
* 1 Zwiebel
* 2 EL Joghurt 1,5 % Fett
* 1 EL Olivenöl
* Zitronensaft, Salz, Pfeffer, frische Kräuter

**Zubereitung:**

Den Thunfisch und die Kidneybohnen abtropfen lassen. Den Paprika und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Aus dem Joghurt, dem Olivenöl, dem Zitronensaft und den Gewürzen ein Dressing zubereiten. Alle Zutaten mischen und nochmals abschmecken.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 340 | 32 | 10 | 25  |

Abendessen: Schinken-Käse-Omelette

Zutaten für 2 Portionen:

* 4 Eier
* 60 g gekochten Schinken
* 40 g Cheddar (alternativ: jede andere Käsesorte)
* 2 Paprika
* 2 TL Rapsöl
* Kräuter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Paprika in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen, mit der Paprika vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Eimasse in die Pfanne geben und mit dem Käse und dem Schinken belegen. Wenn das Ei gestockt ist, das Omelette wenden und auf der anderen Seite backen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 407 | 28 | 26 | 12 |

Woche 2 – Tag 3

Frühstück: Basis-Quark (süß oder herzhaft)

Rezept siehe Woche 1 – Tag 3

Mittagessen: Bohnensalat mit Feta

Zutaten für 2 Portionen:

* 300 g Bohnen grün
* 4 Tomaten
* 200 g Feta
* 20 g Walnüsse
* 1 Schalotte
* 1 TL Olivenöl
* Essig, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnenstücke garen, bis diese bissfest sind. Die Tomaten, die Schalotten und den Feta in Würfel schneiden, die Walnüsse hacken. Aus dem Öl, dem Essig und den Gewürzen ein Dressing herstellen. Alle Zutaten vermengen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 491  | 23 | 37 | 14 |

Abendessen: Ofengemüse mit Quarkdipp

Zutaten für 2 Portionen:

* 1 Paprika
* 1 Zucchini
* 200 g Champignon
* 2 Stück Zwiebeln
* 2 EL Olivenöl
* 150 g Magerquark
* 150 g Joghurt
* Salz, Pfeffer, Chili, italienische Kräuter

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Gemüse putzen und zerkleinern. In eine Auflaufform geben und mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Auflaufform für 30 Minuten in den Backofen geben, dabei das Gemüse mehrmals wenden. Aus dem Joghurt und dem Quark einen Dipp herstellen, ggf. mit etwas Mineralwasser glattrühren. Den Dipp mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern abschmecken.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 275 | 20  | 12 | 17  |

Woche 2 – Tag 4

Frühstück: Basis-Quark (süß oder herzhaft)

Rezept siehe Woche 1 – Tag 3

Mittagessen: Kürbisquark

Zutaten für 2 Portionen:

* 300 Magerquark
* 20 g Kürbiskerne
* 2 TL Kürbiskernöl
* 100 g Speckwürfel mager
* 2 Schalotten
* 400 g Gurke
* Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Schalotten und die Gurke in feine Würfel schneiden. Die Schinkenwürfel in der Pfanne auslassen und mit den Zwiebelwürfeln durchbraten, abkühlen lassen. Den Quark mit den anderen Zutaten vermengen und abschmecken.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 302 | 36 | 12 | 12 |

Abendessen: Blumenkohlsuppe mit Hackfleischnocken

Zutaten für 2 Portionen:

* 0,5 Blumenkohl
* 100 ml Sahne
* 1 TL Rapsöl
* 1 Zwiebel
* 100 g Rinderhackfleisch
* 1 Ei
* 1 TL Senf
* 25 g Magerquark
* Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:**

Die Zwiebeln putzen und in feine Würfel schneiden, den Blumenkohl in Röschen aufteilen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit ca. 0,5 Liter Wasser ablöschen, den Blumenkohl zufügen und garen. Aus dem Hackfleisch, dem Ei, dem Senf und dem Magerquark eine einheitliche Masse herstellen und würzen. Den Blumenkohl pürieren, die Sahne zufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Hackfleischmasse Nocken abstechen und diese in der heißen Suppe garziehen lassen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 429 | 25 | 32 | 8  |

Woche 2 – Tag 5

Frühstück: Basis-Quark (süß oder herzhaft)

Rezept siehe Woche 1 – Tag 3

Mittagessen: Rote Beete mit Forelle

Zutaten für 2 Portionen:

* 3 rote Beete (vakuumiert)
* 1 EL Kresse
* 20 g Walnüsse
* 200 g Forelle geräuchert
* 2 Ei
* 2 EL Saure Sahne (alternativ: Joghurt)
* 1 TL Meerrettich
* 2 EL Walnussöl (alternativ: Kürbiskernöl)
* 1 EL Orangensaft (optional)
* Essig, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Rote Beete in kleine Würfel schneiden. Aus der sauren Sahne, dem Meerrettich, dem Orangensaft, dem Walnussöl und den Geschmackszutaten ein Dressing herstellen. Die Rote Beete-Würfel damit marinieren. Mit der geräucherten Forelle anrichten und mit der Kresse und den Walnüssen bestreuen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 338 | 25 | 19 | 14 |

Abendessen: Linsenbratlinge

Zutaten für 2 Portionen:

* 0,5 Bund Suppengrün
* 75 g Linsen rot
* 100 g Feta
* 1 EL Olivenöl
* 1 Eier
* 250 g Joghurt 1,5 % Fett
* 10 g Oliven
* Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln putzen und in feine Würfel schneiden, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Linsen nach Packungsanleitung bissfest garen. Das Suppengrün putzen und in Würfel schneiden. Den Fetakäse ebenfalls würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch und das Suppengemüse zufügen und bissfest anbraten. Die Linsen, das gebratene Gemüse, den Fetakäse mit den Eiern mischen und abschmecken. Eine Pfanne erhitzen, diese dünn mit Öl bepinseln. Mit einem Löffel die heiße Linsenmasse portionsweise in die Pfanne geben und knusprig anbraten. Aus dem Joghurt, den Oliven und den Geschmackszutaten einen Dipp herstellen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 408 | 22 | 22 | 27  |

Woche 2 – Tag 6

Frühstück: Basis-Quark (süß oder herzhaft)

Rezept siehe Woche 1 – Tag 3

Mittagessen: Karottenquark

Zutaten für 2 Portionen:

* 300 g Magerquark
* 4 EL Kresse (alternativ: diverse Tiefkühlkräuter)
* 2 Karotten
* 20 g Mandelblättchen
* 2 EL Milch 1,5% Fett
* 2 TL Leinöl
* Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Karotte schälen und fein raspeln. Den Quark mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 257 | 22,4 | 11 | 14 |

Abendessen: Hackfleisch-Wirsing-Auflauf

Zutaten für 2 Portionen:

* 150 g Rinderhackfleisch
* ½ Wirsing
* 1 Zwiebeln
* 1 TL Rapsöl
* ½ Sellerie
* 225 ml Milch 1,5% Fett
* 5 g Butter
* 1 Eier
* 50 g Gouda
* Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel

Zubereitung:

Den Wirsing in feine Streifen schneiden, die Zwiebeln und den Sellerie würfeln. In einer Pfanne ein Teelöffel Rapsöl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten, herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Das restliche Öl erhitzen und den Wirsing darin bissfest garen, ggf. etwas Wasser angießen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Sellerie mit 150ml Milch garen bis dieser weich ist, die Butter zufügen und ein Selleriestampf daraus herstellen, mit Salz und Muskat abschmecken. Die restliche Milch mit den Eiern vermengen und ebenfalls mit den Gewürzen abschmecken. Den Wirsing über das Hackfleisch geben und mit der Eiermasse bedecken. Den Selleriestampf darauf verteilen und mit dem Käse bedecken. Den Auflauf bei 180 °C für ca. 30-35 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 481 | 37 | 28 | 16  |

Woche 2 – Tag 7

Frühstück: Basis-Quark (süß oder herzhaft)

Rezept siehe Woche 1 – Tag 3

Mittagessen: Tomaten-Rührei

Zutaten für 2 Portionen:

* 4 Eier
* 2 Schalotte
* 4 Tomaten
* 100 g Feta
* 2 TL Olivenöl
* Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Tomaten, die Schalotte und den Feta in Würfel schneiden. Die Tomaten und die Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Die Eier aufschlagen, mit den Gewürzen abschmecken und zu den angebratenen Zutaten in die heiße Pfanne geben. Mit den Fetawürfeln bestreuen und fertig braten.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 397 | 25 | 29 | 7  |

Abendessen: Scholle mit Dill-Senfsauce

**Zutaten für 2 Portionen:**

* 250 g Schollenfilet
* 1 Broccoli
* 1 TL Rapsöl
* 150 ml Gemüsebrühe
* 50 ml Sahne
* 1 EL Senf
* 20 g Mandelblättchen
* Dill, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Den Broccoli in Röschen teilen und in einem Topf bissfest garen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Scholle darin anbraten. Die Scholle herausnehmen und den Bratenansatz mit der Brühe ablöschen. Den Senf, den Dill und die Sahne einrühren und abschmecken. Den Broccoli und die Scholle mit der Sauce mischen und anrichten. Mit den Mandelblättchen bestreuen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kalorien**  | **Eiweiß (g)**  | **Fett (g)**  | **Kohlenhydrate (g)**  |
| 350 | 28 | 21 | 8 |

# Einkaufsliste Woche 2 (1000 kcal)

**Sonstige Lebensmittel**

75 g Belugalinsen

150 g rote Linsen

250 g passierte Tomaten

100 ml Kokosmilch

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 255 g)

10 Oliven

150 ml Gemüsebrühe

**Milch und Milchprodukte**

2525 g Magerquark

750 g Joghurt 1,5 % Fett

40 g Cheddar

50 g Gouda

400 g Feta

150 ml Sahne

**Fleisch, Fisch und Co**

200 g Hähnchenbrust

60 g Schinken gekocht

250 g Rinderhackfleisch

100 g Speckwürfel mager

13 Eier

1 Dose Thunfisch (150 g Abtropfgewicht)

200 g Forelle (geräuchert)

250 g Schollenfilet

**Gemüse und Obst**

525 - 1050 g Gemüse nach Wahl (siehe Rezept Basisquark Woche 1 Tag 3) oder 700g Beerenfrüchte nach Belieben (tiefgekühlt)

1 Sellerie

4 Karotten

2 Zucchini

4 Paprika

300 g Bohnen (tiefgekühlt)

8 Tomaten

200 g Champignon

400 g Gurke

1 Blumenkohl

Rote Beete (vakumiert)

1 Bnd. Suppengrün

1 Wirsing

1 Broccoli

1 Apfel

**Nüsse**

Walnüsse

Kürbiskerne

Mandelblättchen

**Optionale Lebensmittel** (beachten Sie die Alternativen in den entsprechenden Rezepten)

Orangensaft

Kresse

Walnussöl

1 Becher Saure Sahne