

Tab. 40.2 Fortsetzung

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
Graubrot	2	Scheibe	40	80	168	3	1	86	36	11	5	4	1	
Butter	2	TL	5	10	74	99	8							24
Bierschinken	2	Scheibe	25	50	90	58	6			41	9			30
Weichkäse	1	Portion	30	30	83	70	7			30	6			16
Kopfsalat in Essig-Öl- Marinade	1	Portion	75	75	46	79	4	11	1	7	1	1		
Weintrauben	1,5	Portion	100	150	106	4	1	88	23	4	1	1	1	

Ballastst.: Ballaststoffe; Chol.: Cholesterin; EL: Esslöffel; KH: Kohlenhydrate; Port.: Portion; Prot.: Protein; R: Rezept; Sacch.: Saccharose; TL: Teelöffel

Tab. 40.3 Tages-Ernährungsplan (3000 kcal – Variante).

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
Frühstück	1	Tag		3 265	2974	20	66	60	44	18	13	53	94	19
Tee schwarz mit Milch (Getränk)	2	Tasse	125	503	385	24	10	65	62	10	10	6	19	16
Graubrot – Roggentoastbrot	1	Scheibe	30		74	13	1	76	14	12	2	2	1	
Butter	1	TL	5	5	37	99	4							12
Erdbeerkonfitüre	1	Portion	20	20	54	1		99	13	1			13	
Bircher-Benner-Müsli R	1	Portion	198	198	214	20	5	65	34	13	7	4	5	4
Zwischenmahlzeit				268	410	3	2	85	86	11	11	8	16	
Laugenbrezel	1	Stück	128	128	277	4	1	83	56	13	9	6	1	
Banane	1	Stück	140	140	133	2		91	30	5	2	3	15	
Mittagessen				1896	1153	9	12	63	182	24	68	29	24	77
Apfelsaft	1,5	Glas	200	300	155	6	1	86	35	2	1		9	
Folienskartoffeln mit Kräuter-Quark-Creme R	1,5	Portion	533	799	498	2	1	69	85	26	32	14	2	2
Pfannengemüse mit Schweinefleisch R	1	Portion	596	596	394	22	10	42	40	35	34	10	1	75
sommerlicher Obstsalat R	1	Portion	200	200	107	3		83	22	7	2	5	11	
Zwischenmahlzeit				234	381	44	19	48	45	9	8	1	20	85
Rührkuchen	1	Stück	84	84	364	45	19	46	41	9	8	1	18	85
Kaffee mit Milch u. Zucker (Getränk)	1	Tasse	150	150	18	8		81	4	10			3	
Abendessen				365	645	31	23	44	70	23	37	9	15	17
Vollkornbrot	1	Scheibe	40	40	75	5		81	15	14	3	4		
Graubrot	2	Scheibe	40	80	168	3	1	86	36	11	5	4	1	
Butter	1	TL	5	5	37	99	4							12
Hartkäse Magerstufe	2	Scheibe	30	60	100	5	1			92	23			1

Tab. 40.3 Fortsetzung

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
Frischkäsezubereitung Magerstufe	1	EL	30	30	25	11		20	1	67	4			2
Eisbergsalat in Essig-Öl- Marinade	1,5	Portion	84	126	112	73	9	20	5	3	1	2	3	
Schokolade	4	Stückchen	6	24	129	52	8	41	13	7	2		11	2

Ballastst.: Ballaststoffe; Chol.: Cholesterin; EL: Esslöffel; KH: Kohlenhydrate; Port.: Portion; Prot.: Protein; R: Rezept; Sacch.: Saccharose; TL: Teelöffel

Tab. 40.4 Tages-Ernährungsplan (3500 kcal).

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
Frühstück	1	Tag		3 578	3 816	32	139	54	507	13	120	63	156	394
Kaffee mit Milch u. Zucker (Getränk)	2	Tasse	150	578	618	11	7	69	105	20	30	7	47	13
Vollkornbrötchen	1,5	Stück	60	90	200	6	1	79	39	15	7	6		
Marmelade	2,5	Portion	25	63	175	1		99	43			1		41
Hartkäse Magerstufe	1	Scheibe	30	30	50	5				92	11			1
Weißbrot – Weizentostbrot	1	Scheibe	30	30	76	12	1	77	14	12	2	1		
Magerquark	2	EL	30	60	45	2		22	2	73	8			1
Butter	1	TL	5	5	37	99	4							12
<b>Zwischenmahlzeit</b>				<b>131</b>	<b>313</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>9</b>
Pfirsich	0,5	Stück	115	58	23	2		80	5	8	1	1	3	
Joghurt fettarm mit Früchten 1,5%	1,5	Becher	150	225	186	14	3	69	32	15	7	2	23	9
Rosinen	0,5	EL	20	10	30	2		90	7	3		1		
Haferflocken, trocken	2	EL	10	20	74	17	1	70	13	14	3	1		
<b>Mittagessen</b>				<b>1533</b>	<b>1234</b>	<b>51</b>	<b>72</b>	<b>38</b>	<b>118</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>103</b>
Gratin aus Kartoffeln u. Ziegenkäse R	2	Portion	382	763	926	63	66	28	64	8	19	14	2	103
Apfelsaftchorle	1	Glas	200	200	50	6		86	11	3			2	
Möhrensalet R	1,5	Portion	247	370	151	31	5	56	21	9	4	12	10	
sommerlicher Obstsalat R	1	Portion	200	200	107	3		83	22	7	2	5	11	
<b>Zwischenmahlzeit</b>				<b>588</b>	<b>999</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>61</b>	<b>151</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	<b>199</b>
Trockenkuchen	2	Stück	70	140	548	49	30	45	60	7	9	2	31	197
Kaffee mit Milch u. Zucker (Getränk)	1	Tasse	150	150	18	8		81	4	10			3	
Banane	1	Stück	140	140	133	2		91	30	5	2	3	15	
Laugenbrezel	1	Stück	128	128	277	4	1	83	56	13	9	6	1	

Tab. 40.4 Fortsetzung

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
Frischkäsezubereitung Magerstufe	1	Stück	30	30	25	11		20	1	67	4			2
<b>Abendessen</b>				<b>567</b>	<b>652</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>48</b>	<b>77</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>69</b>
Mehrkornbrot	2	Scheibe	40	80	175	4	1	85	37	11	5	4	1	
Vollkornbrot – Roggen- vollkornbrot	1	Scheibe	50	50	94	5	1	81	19	14	3	4		
Frischkäsezubereitung Magerstufe	1,5	EL	30	45	37	11	1	20	2	67	6			2
Butter	2	TL	5	10	74	99	8							24
Bierschinken	2	Scheibe	25	50	90	58	6			41	9			30
Tomaten	2	Stück	60	120	21	11		60	3	22	1	1		
Trinkmilch 1,5%	1,6	Tasse	125	200	97	29	3	41	10	29	7			12
Schokolade	2	Stückchen	6	12	64	52	4	41	7	7	1		5	1

Ballastst.: Ballaststoffe; Chol.: Cholesterin; EL: Esslöffel; KH: Kohlenhydrate; Port.: Portion; R: Rezept; Sacch.: Saccharose; TL: Teelöffel

Tab. 40.5 Tages-Ernährungsplan (3600 kcal; sehr kohlenhydratreiche Kost: 65 % Energieprozent KH, 580 g KH – geeignet zur Superkompensation).

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
<b>Superkompensationskost</b>	1	Tag		3 788	3 608	19	77	65	577	15	132	68	149	141
<b>Frühstück</b>				490	568	17	11	76	106	7	9	6	55	24
Kaffee mit Milch u. Zucker (Getränk)	2	Tasse	150	300	35	8		81	7	10	1		6	
Vollkornbrötchen	1	Stück	60	60	133	6	1	79	26	15	5	4		
Brötchen – Weizenbrötchen mit Mohn	1	Stück	45	45	116	11	2	76	22	13	4	2		
Marmelade	3	Portion	25	75	210	1		99	51			1	49	
Butter	2	TL	5	10	74	99	8							24
<b>Zwischenmahlzeit</b>				388	414	8	4	80	82	9	10	8	34	6
Pfirsich	0,5	Stück	115	58	23	2		80	5	8	1	1	3	
Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett	1	Becher	150	150	124	14	2	69	21	15	4	1	15	6
Rosinen	1	EL	20	20	60	2		90	13	3	1	1		
Haferflocken, trocken	2	EL	10	20	74	17	1	70	13	14	3	1		
Banane	1	Stück	140	140	133	2		91	30	5	2	3	15	
<b>Mittagessen</b>				1744	1093	32	39	47	126	20	54	32	24	63
Apfelsaftschorle	1	Glas	200	200	50	6		86	11	3			2	
Nudeln mit Zucchini-Tomatensoße R	2	Portion	549	1097	835	37	35	39	80	24	49	20	3	63
Möhrensalat R	1	Portion	247	247	101	31	4	56	14	9	2	8	7	
sommerlicher Obstsalat R	1	Portion	200	200	107	3		83	22	7	2	5	11	
<b>Zwischenmahlzeit</b>				532	638	4	3	84	132	11	17	12	25	
Banane	1	Stück	140	140	133	2		91	30	5	2	3	15	
Laugenbrezel	1,5	Stück	128	192	415	4	2	83	84	13	14	8	1	
Orangensaft	1	Glas	200	200	90	3		80	18	8	2	1	9	
<b>Abendessen</b>				635	896	21	21	59	131	19	43	10	10	48
Mehrkornbrot	2	Scheibe	40	80	175	4	1	85	37	11	5	4	1	
Graubrot – Roggenbrot	1,5	Scheibe	45	68	142	4	1	84	30	12	4	4		

Tab. 40.5 Fortsetzung

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
Frischkäsezubereitung Ma- gerstufe	2,5	EL	30	75	61	11	1	20	3	67	10			4
Hartkäse Dreiviertelfettstu- fe	1	Scheibe	30	30	107	56	7			44	12			16
Tomaten	2	Stück	60	120	21	11		60	3	22	1	1		
Milchreis mit Zucker u. Zimt	1	Portion	25	250	325	22	8	65	52	13	10	1	4	28
Schokolade	2	Stückchen	6	12	64	52	4	41	7	7	1		5	1

Ballastst.: Ballaststoffe; Chol.: Cholesterin; EL: Esslöffel; KH: Kohlenhydrate; Port.: Portion; Prot.: Protein; R: Rezept; Sacch.: Saccharose; TL: Teelöffel

Tab. 40.6 Tages-Ernährungsplan (4000 kcal).

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
Frühstück	1	Tag		3418	4063	33	150	50	504	16	163	68	82	599
Pfefferminztee (Ce- tränk)	1	Tasse	150	485	505	28	16	61	76	10	13	7	17	43
Kaffee mit Milch u. Zu- cker (Getränk)	1	Tasse	150	150	18	8		81	4	10			3	
Vollkornbrötchen	1	Stück	60	60	133	6	1	79	26	15	5	4		
Honig	2	TL	10	20	61			100	15	1			1	
Butter	1	TL	5	5	37	99	4							12
Frischkäse mit Kräutern Viertelfettstufe	1	EL	30	30	32	25	1	12	1	61	5			3
Mischbrot mit Butter u. Marmelade	1	Scheibe	70	70	223	40	10	55	30	5	3	2	13	28
<b>Zwischenmahlzeit</b>				<b>356</b>	<b>460</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
Apfel-Bananen-Müsli mit Walnüssen R	1,5	Portion	238	356	460	19	10	64	73	15	17	8	6	9
<b>Mittagessen</b>				<b>1453</b>	<b>1596</b>	<b>45</b>	<b>81</b>	<b>37</b>	<b>145</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>415</b>
Nudeln mit Hackfleisch- soße R	1,7	Portion	581	987	714	26	21	44	79	29	51	24	3	59
Feldsalat mit Avocado- creme R	1,5	Portion	178	266	283	85	27	7	5	7	5	5	1	17
Schokoladenpudding	1	Portion	200	200	599	47	32	42	62	11	16	2	37	340
<b>Zwischenmahlzeit</b>				<b>345</b>	<b>457</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>67</b>	<b>77</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>84</b>
fettarmer Hefezopf	2	Scheibe	50	100	302	27	9	63	47	10	8	3	6	84
frischer Obstsalat R	2	Portion	123	245	155	13	2	76	31	5	2	6	8	
<b>Abendessen</b>				<b>778</b>	<b>1045</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>52</b>	<b>133</b>	<b>20</b>	<b>53</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>47</b>
Mehrkornbrot	3	Stück	40	120	262	4	1	85	55	11	7	6	1	
Vollkornbrot – Roggen- vollkornbrot	1	Scheibe	50	50	94	5	1	81	19	14	3	4		

Tab. 40.6 Fortsetzung

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
Frischkäse mit Kräutern Dreiviertelfettstufe	1	EL	20	20	28	57	2	9	1	32	2			7
Hartkäse Magerstufe	2	Scheibe	30	60	100	5	1			92	23			1
Tomatensalat mit Käse u. Oliven	2	Portion	139	278	237	74	20	11	6	13	7	3		12
Milchreis mit Zucker u. Zimt	1	Portion	250	250	325	22	8	65	52	13	10	1	4	28

Ballastst.: Ballaststoffe; Chol.: Cholesterin; EL: Esslöffel; KH: Kohlenhydrate; Port.: Portion; Prot.: Protein; R: Rezept; Sacch.: Saccharose; TL: Teelöffel

Tab. 40.7 Tages-Ernährungsplan (5000 kcal).

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
Frühstück	1	Tag		4 665	5 006	30	169	53	663	16	194	95	101	492
Pfefferminztee (Getränk)	1	Tasse	150	720	834	30	28	63	129	6	13	9	49	40
Kaffee mit Milch u. Zucker (Getränk)	1	Tasse	150	150	18	8		81	4	10			3	
Orangensaft	1	Glas	200	200	90	3		80	18	8	2	1	9	
Vollkornbrötchen	1	Stück	60	60	133	6	1	79	26	15	5	4		
Honig	2	TL	10	20	61			100	15	1			1	
Butter	1	TL	5	5	37	99	4							12
Nussnougatcreme	2	Portion	20	40	209	50	12	46	24	3	2	2	23	
Mischbrot mit Butter u. Marmelade	1	Scheibe	70	70	223	40	10	55	30	5	3	2	13	28
Weißbrot, Toast	1	Scheibe	25	25	63	12	1	77	12	12	2	1		
<b>Zwischenmahlzeit</b>				<b>376</b>	<b>540</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>32</b>
Apfel-Bananen-Müsli mit Walnüssen R	1,5	Portion	238	356	460	19	10	64	73	15	17	8	6	9
Butterkekse	4	Stück	5	20	80	54	5	38	8	8	2	1		22
<b>Mittagessen</b>				<b>2348</b>	<b>1903</b>	<b>38</b>	<b>81</b>	<b>40</b>	<b>187</b>	<b>22</b>	<b>102</b>	<b>49</b>	<b>27</b>	<b>290</b>
Nudeln mit Hackfleisch- soße R	3	Portion	581	1742	1261	26	38	44	139	29	89	43	5	103
Feldsalat mit Avocado- creme R	1,5	Portion	178	266	283	85	27	7	5	7	5	5	1	17
Apfelsaftchorle	1,2	Glas	200	240	60	6		86	13	3			3	
Schokoladenpudding	0,5	Portion	200	100	299	47	16	42	31	11	8	1	18	170
<b>Zwischenmahlzeit</b>				<b>473</b>	<b>733</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	<b>134</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>84</b>
fettarmer Hefezopf	2	Scheibe	50	100	302	27	9	63	47	10	8	3	6	84
frischer Obstsalat R	2	Portion	123	245	155	13	2	76	31	5	2	6	8	
Laugenbrezel	1	Stück	128	128	277	4	1	83	56	13	9	6	1	

Tab. 40.7 Fortsetzung

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
<b>Abendessen</b>				748	995	28	32	54	133	17	41	13	5	47
Mehrkornbrot	3	Scheibe	40	120	262	4	1	85	55	11	7	6	1	
Vollkornbrot – Roggen- vollkornbrot	1	Scheibe	50	50	94	5	1	81	19	14	3	4		
Frischkäse mit Kräutern Dreiviertelfettstufe	1	EL	20	20	28	57	2	9	1	32	2			7
Hartkäse Magerstufe	1	Scheibe	30	30	50	5				92	11			1
Tomatensalat mit Käse und Oliven	2	Portion	139	278	237	74	20	11	6	13	7	3		12
Milchreis mit Zucker u. Zimt	1	Portion	250	250	325	22	8	65	52	13	10	1	4	28

Ballastst.: Ballaststoffe; Chol.: Cholesterin; EL: Esslöffel; KH: Kohlenhydrate; Port.: Portion; Prot.: Protein; R: Rezept; Sacch.: Saccharose; TL: Teelöffel

Tab. 40.8 Tages-Ernährungsplan (6000 kcal).

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
<b>Frühstück</b>	1	Tag		5218	6001	29	195	55	810	16	234	107	135	666
Pfefferminztee (Ce-trränk)	1	Tasse	150	755	928	28	29	65	148	7	15	10	49	40
Kaffee mit Milch u. Zucker (Getränk)	1	Tasse	150	150	18	8		81	4	10			3	
Orangensaft	1	Glas	200	200	90	3		80	18	8	2	1	9	
Vollkornbrötchen	1	Stück	60	60	133	6	1	79	26	15	5	4		
Honig	3	TL	10	30	92			100	23	1			1	
Butter	1	TL	5	5	37	99	4							12
Nussnougatcreme	2	Portion	20	40	209	50	12	46	24	3	2	2	23	
Mischbrot mit Butter u. Marmelade	1	Scheibe	70	70	223	40	10	55	30	5	3	2	13	28
Weißbrot, Toast	2	Scheibe	25	50	127	12	2	77	24	12	4	2	1	
<b>Zwischenmahlzeit</b>				456	734	27	22	56	102	16	29	11	7	65
Apfel-Bananen-Müsli mit Walnüssen R	1,5	Portion	238	356	460	19	10	64	73	15	17	8	6	9
Butterkekse	4	Stück	5	20	80	54	5	38	8	8	2	1		22
Brötchen mit Mohn	1	Stück	45	45	116	11	2	76	22	13	4	2		
Schinken roh	2	Scheibe	15	30	41	37	2			64	6			21
Butter	1	TL	5	5	37	99	4							12
<b>Mittagessen</b>				2508	2218	39	97	40	222	20	110	50	46	460
Nudeln mit Hackfleisch- soße R	3	Portion	581	1742	1261	26	38	44	139	29	89	43	5	103
Feldsalat mit Avocado- creme R	1,5	Portion	178	266	283	85	27	7	5	7	5	5	1	17
Apfelsaftchorle	1,5	Glas	200	300	75	6	1	86	16	3	1		4	
Schokoladenpudding	1	Portion	200	200	599	47	32	42	62	11	16	2	37	340
<b>Zwischenmahlzeit</b>				556	896	13	14	75	167	11	24	18	12	54

Tab. 40.8 Fortsetzung

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. (g)	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett% (%)	Fett (g)	KH% (%)	KH (g)	Prot.% (%)	Prot. (g)	Ballastst. (g)	Sacch. (g)	Chol. (mg)
fettarmer Hefezopf	1	Scheibe	50	50	151	27	5	63	23	10	4	1	3	42
Butter	1	TL	5	5	37	99	4							12
frischer Obstsalat R	2	Portion	123	245	155	13	2	76	31	5	2	6	8	
Laugenbrezel	2	Stück	128	256	553	4	3	83	112	13	18	11	2	
<b>Abendessen</b>				<b>943</b>	<b>1226</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>57</b>	<b>172</b>	<b>19</b>	<b>56</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>47</b>
Mehrkornbrot	3	Scheibe	40	120	262	4	1	85	55	11	7	6	1	
Vollkornbrot – Roggen- vollkornbrot	1,5	Scheibe	50	75	141	5	1	81	28	14	5	7		
Frischkäse mit Kräutern Dreiviertelfettstufe	1	EL	20	20	28	57	2	9	1	32	2			7
Hartkäse Magerstufe	2	Scheibe	30	60	100	5	1			92	23			1
Tomatensalat mit Käse und Oliven	2	Portion	139	278	237	74	20	11	6	13	7	3		12
Banane	1	Stück	140	140	133	2		91	30	5	2	3	15	
Milchreis mit Zucker u. Zimt	1	Portion	250	250	325	22	8	65	52	13	10	1	4	28
Ballastst.: Ballaststoffe; Chol.: Cholesterin; EL: Esslöffel; KH: Kohlenhydrate; Port.: Portion; Prot.: Protein; R: Rezept; Sacch.: Saccharose; TL: Teelöffel														

# 41 Rezepte zur Sportlerkost

## 41.1 Beispiel-Rezepte

Die nachfolgenden Rezepte wurden mit freundlicher Genehmigung der GOE mbH nach der Ernährungssoftware „OptiDiet“ zusammengestellt.

### 41.1.1 Müsli

#### Bircher-Benner-Müsli

– Vitamine, Eiweiß, Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren (Nüsse)

**Zutaten** für 4 Personen (ca. 200 g pro Portion):

- 1 Apfel
- 1 Orange
- 1 Banane
- 10 EL Haferflocken
- 1 EL Rosinen
- 2 kleine Becher Joghurt (1,5 % Fett)
- 2 EL gehackte Haselnüsse

#### Zubereitung:

Obst vorbereiten und zerkleinern. Mit Haferflocken, Rosinen und Joghurt vermischen. Mit den gehackten Nüssen garnieren.

#### Apfel-Bananen-Müsli mit Walnüssen

– Vitamine, Eiweiß, Ballaststoffe

**Zutaten** für 4 Personen (ca. 240 g pro Portion):

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 EL Rosinen
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 500 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 100 g Hafervollkornflocken
- 100 g Weizenvollkornflocken

#### Zubereitung:

Obst klein schneiden und mit den übrigen Zutaten mischen.

### 41.1.2 Kartoffelgerichte

#### Folienkartoffeln mit Kräuter-Quark-Creme

– Kohlenhydrate, Kombination Kartoffeln und Quark = gute Eiweißqualität, Kalzium

**Zutaten** für 2 Personen (ca. 530 g pro Portion):

- 4 große Kartoffeln (à ca. 200g)
- 200 g Quark, Magerstufe
- Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Meerrettich (aus dem Glas)
- ½ TL Senf
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- ½ TL Jodsalz

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, trockentupfen und mit einer Gabel rundherum einstechen. Jede Kartoffel in ein Stück Alufolie wickeln und auf dem Rost im Backofen etwa 45 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für den Kräuter-Quark den Magerquark mit so viel Mineralwasser verrühren, bis er cremig ist. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, kleinhacken und unter den Quark heben. Den Knoblauch schälen und durch eine Presse zu dem Quark drücken. Den Meerrettich und Senf dazugeben und alles mit dem Handrührer/ Schneebesen gut verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Kartoffeln nach einer Garprobe mit einem Holzspieß aus dem Backofen holen, die Alufolie öffnen und die Kartoffeln mit Hilfe von 2 Gabeln in der Mitte aufreißen. Die Creme in die Kartoffeln füllen und das Ganze servieren.

## Kartoffelauflauf

– Kohlenhydrate, Kartoffeln und Käse = gute Eiweißqualität, Kalzium

**Zutaten** für 4 Personen (ca. 300 g pro Portion):

- 11 neue Kartoffeln
- 1 EL Rosmarin
- 100 g Schnittkäse halbfest 40 % Fett i.Tr.
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 7 EL Milch
- Muskat
- ½ TL Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Neue Kartoffeln gut bürsten, in sehr feine Scheiben schneiden und in kochendem Wasser 1–2 Minuten blanchieren. Mit Rosmarin-Nadeln, geriebenem Käse und den Sonnenblumenkernen vermischen und in eine flache, ausgefettete Auflaufform geben. Die Milch mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und darüber träufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen, die letzten 10 Minuten abdecken.

## Gratin aus Kartoffeln und Ziegenkäse

– Kohlenhydrate, Kartoffeln und Milch/-produkte = gute Eiweißqualität, wertvolle Fettsäuren (Öl), Folsäure (Spinat)

**Zutaten** für 4 Personen (ca. 380 g pro Portion):

- 750 g Kartoffeln, festkochend
- 5 EL Walnussöl
- 300 g Blattspinat
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Knoblauchzehen
- Zitronensaft
- 200 g Sahne
- 200 g Ziegenkäse
- 2 EL Walnüsse, gehackt

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Pfanne in kleinen Portionen in etwas Öl von jeder Seite anbraten. Ofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen. Hinweis: Die fettärmere Variante ohne anbraten ist, die Kartoffeln in sehr feine Scheiben zu

schneiden und in kochendem Wasser 1–2 Minuten zu blanchieren. Zwei feuerfeste Formen einfetten. Spinat verlesen, putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Dann den Spinat kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Kartoffeln abwechselnd mit dem Spinat in die Formen schichten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Knoblauch schälen, durchpressen und mit etwas Öl und Zitronensaft verrühren. Die Mischung über das Gemüse geben. Dann Sahne darüber gießen und alles im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen.

Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Nach 20 Minuten den Käse auf den beiden Gratins verteilen. Je 2 EL Walnussöl darüber träufeln und je 1 EL Nüsse darüber streuen. Die Gratins im Ofen goldbraun fertig backen.

## 41.1.3 Nudelgerichte

### Vollkornnudeln mit Karotten und Pesto

– Kohlenhydrate, B-Vitamine (Vollkorn) und Carotin (= Provitamin A in Möhren)

**Zutaten** für 2 Personen (ca. 630 g pro Portion):

- 100 g Vollkornnudeln (Rohgewicht)
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 8 Karotten
- 1 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Parmesankäse
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 TL Oliven- oder Kürbiskernöl

### Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser kochen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Karotten in Stücke schneiden, zugeben und ca. 8 Minuten kochen. Gekochte Nudeln zum Erhitzen zu den Karotten geben. Inzwischen geschnittene Basilikumblätter, Knoblauchstücke, Zitronenschale, Parmesankäse, Pfeffer, Kürbiskerne und Öl in ein hohes Rührgefäß geben.

Etwas Brühe von den Möhren in das Rührgefäß abgießen und alles pürieren. Möhren und Nudeln mit der Soße vermischen und auf Tellern anrichten.

### Nudeln mit Zucchini-Tomatensoße und Hackfleisch

– Kohlenhydrate, Vitamin K, C (Zucchini) und Eisen

**Zutaten** für 2 Personen (ca. 550 g pro Portion):

- 100 g Vollkornnudeln oder helle Nudeln
- Jodsalz
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 240 g Dosentomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Tomatenmark
- frisch gemahlener Pfeffer
- getrockneter Oregano
- 100 g Hackfleisch
- 1 EL Rapsöl

#### Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen und abgießen. Zucchini und Zwiebel kleinschneiden. Die Zucchini 5 Minuten mit der Hälfte der Zwiebeln andünsten.

Eine große Pfanne erhitzen, das Hack mit wenig Öl krümelig braun braten. Dann die restlichen Zwiebeln und den zerkleinerten Knoblauch dazugeben. Nach 5 Minuten die Dosentomaten, die Brühe, das Tomatenmark, Pfeffer und Oregano bei großer Hitze hinzugeben und offen einkochen lassen.

Die Nudeln in einen tiefen Teller füllen. Die Zucchini und die Soße dazu anrichten.

#### Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen.

Inzwischen die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Porree der Länge nach halbieren, waschen und in Streifen schneiden.

Hackfleisch in einer heißen Pfanne ohne Fett anbraten, mit Salz und Thymian würzen. Das Hackfleisch auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Knoblauch hacken. Champignons in der gleichen Pfanne mit dem Knoblauch anrösten, salzen und zum Hackfleisch geben. Lauch in der Pfanne unter Rühren kurz anrösten, Brühe zugießen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.

Das Hackfleisch zusammen mit den Champignons und Crème fraîche zum Porree geben und ca. 2 Minuten garen. Mit Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und mit der Hacksoße auf Tellern anrichten.

### Gemüselasagne mit Käse

– Gemüse: Vitamine und Mineralstoffe, Käse: Eiweiß und Kalzium

**Zutaten** für 4 Personen (ca. 430 g pro Person):

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Zucchini
- 20 Champignons
- 8 Tomaten
- 200 g Hüttenkäse, Magerstufe
- Paprika
- Thymian
- Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 200 g Frischkäse mit Kräutern, Halbfettstufe
- 4 EL Kuhmilch, fettarm
- 2 Scheiben Gouda
- 8 Lasagneblätter

#### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Zucchini waschen, Champignons putzen, beides in dünne Scheiben schneiden. Zur Zwiebel geben und mit etwas Wasser 5 Minuten dünsten. Tomaten pürieren, mit Hüttenkäse zusammen zum Gemüse geben. Mit Paprika, Thymian, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Frischkäse mit Milch glatt rühren. Käse in Streifen

### Vollkornnudeln mit Hackfleischsoße

– Kohlenhydrate, Eiweiß und Eisen

**Zutaten** für 2 Personen (ca. 580 g pro Person):

- 120 g Vollkornnudeln oder gemischt mit hellen Nudeln
- wenig jodiertes Salz
- 300 g Champignons
- 2 Stangen Porree
- 100 g gemischtes Hackfleisch
- getrockneter Thymian
- 1 große Tasse Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Crème fraîche (40 % Fett)
- frisch gemahlener Pfeffer