



Frühstück



- Overnight Oats
- Apfel-Zimt-Müsli
- Haferbrot
- Schnittlauch & Ei
- Süßes Topfenbrot
- Lachsfrühstück
- Porridge

Mittagessen



- Gemüse-Omelette
- Polentataler mit mediterranem Gemüse
- Gemüsegulasch
- Mexikanisches Hähnchen
- Pasta mit Rindfleischsugo
- Schinken-Paprika-Spätzle
- Gemüsemuffins



Abendessen



- Steirischer Salat
- Rohkostaufstrich
- Räucherforellenaufstrich
- Cous Cous Salat
- Caprese Weckerl
- Salat mit Topfenbällchen
- Hühner Sandwich
- Pizza-Ecken

Ergänzen Sie den Speiseplan täglich um **¼ Liter fettarmes Milchprodukt** (Buttermilch, Joghurt, Kefir, ...), **ein Stück Obst** und eine **kleine Portion Nüsse** (ca. 5 Nusskerne bevorzugt Walnüsse) - z.B. als Nachspeise nach dem Mittagessen.



Der Speiseplan orientiert sich gemeinsam mit den Ergänzungsportionen bei ca. 1.500kcal / Tag. Beachten Sie, dass der Energiebedarf pro Person sehr unterschiedlich sein kann und von vielen Faktoren abhängt.

Bei der Broteinheiten-Berechnung wurden nur blutzuckerrelevante Kohlenhydrate berücksichtigt. Kohlenhydrate aus Gemüse und Hülsenfrüchte wurden nicht eingerechnet. Bei manchen Personen führen Hülsenfrüchte zu einem Blutzuckeranstieg - beachten Sie dies gegebenenfalls.