

Ernährungstagebuch während der Ernährungsberatung

Montag, 3. Dezember 2012

Morgens

2 Scheiben Schwarzbrot, Du Darfst Magarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 Scheiben Putenbrust, 2 Gewürzgurken

Zwischenmahlzeit

250 g Magerquark, 2 Äpfel, etwas Stevia

Mittags

2 Scheiben Schwarzbrot, bestrichen mit Frischkäse, 6 kl. Sch. Putenlachsschinken

Zwischenmahlzeit

15 Salzstangen

Abends

8 mittl. Kartoffeln, 10 EL Erbsen und Möhren, 2 Hähnchenbrustfilets

Dienstag, 4. Dezember 2012

Morgens

2 Scheiben Schwarzbrot, Du Darfst Magarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 EL Schmelzkäse Light Kräuter, Paprikastreifen

Vormittags

250 g Joghurt Natur, etwas Stevia, 1 Banane

Mittags

Eisbergsalat, Zwiebeln, Paprikastreifen, 4 EL Mais, 4 EL rote Bohnen, 2 große Scheiben Gouda Light, 80 Thunfisch in eigenem Saft, 1 kl. Stück Fladenbrot, Essig, 3 EL Olivenöl

Zwischenmahlzeit

2 Schokobons

Abends

Vollkornnudeln, Soße aus Tomatenmark, grüner Paprika, Zwiebeln, Gewürze, 100 gem. Hackfleisch, 2 TL Fett

Mittwoch, 5. Dezember 2012

Morgens

6 Scheiben Leicht & Cross, 6 TL Du Darfst Margarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 Sch. Putenlachsschinken, 4 Scheiben Salami 6 % Fett, 2 EL Frischkäse 12 % Fett

Zwischenmahlzeit

1 Banane

Mittags

Salat wie Vortag, 1 Sch. Schwarzbrot

Abends

2/3 Beutel Reis, Hähnchenbrustfilet 2 Stück, Tomatensoße 2 Kellen

Donnerstag, 6. Dezember 2012

2 Scheiben Schwarzbrot, Du Darfst Margarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 Scheiben Putenbrust, 2 Gewürzgurken

Zwischenmahlzeit

1 gek. Ei, 1 Sch.

Mittags

2 Sch. Schwarzbrot, bestrichen mit Ajvar, 2 Sch. Putenbrust

Zwischenmahlzeit

1 Tasse heiße Schokolade, 2 Butterkeks

Abends

Vollkornnudeln, 80 g Paprikasalami fettreduziert, 3 EL Sahne Rama Cremefine, Zwiebeln, 4 EL Reibekäse

Freitag 7. Dezember 2012

Morgens

6 Sch. Leicht & Cross, Du Darfst Margarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 Scheiben Putenbrust, 1 gr. Scheibe Gouda Light, 2 Gewürzgurken

Zwischenmahlzeit

250 Joghurt 0,1 % Fett

Mittags

1 Mehrkornbrötchen, 2 TL Margarine Fettreduziert, 2 Sch. Leberpastete 3 % Fett

Zwischenmahlzeit 1 Apfel

Abends

Pizza selbst belegt: Tomaten, Fr. Champignons, Mais, Rote Bohnen, Paprikasalami fettreduziert, ger. Käse, Kräuter

Samstag, 8. Dezember 2012

Morgens

2 Scheiben Schwarzbrot, Du Darfst Magarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 EL Frischkäse,
2 Gewürzgurken

Zwischenmahlzeit

1 Banane, 1 Apfel

Mittags

Hähnchenbrustfilet 2 Stück, 1 Mehrkornbaguettebrötchen, Krautsalat, Senf, Paprikastreifen, Ajvar,
Eisbergsalat

Zwischenmahlzeit

15 Salzstangen

Abends

Vollkornnudeln, Gulasch aus Minutensteaks, Paprikastreifen, Champignons, Tomatenmark,
Gewürze, 1 TL Fett, 1 Brühwürfel

Sonntag, 9. Dezember 2012

Morgens

2 Mehrkornbrötchen, Du Darfst Magarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 Scheiben
Putenlachsschinken,
2 Gewürzgurken, 1 Sch. Putenbrust, 2 EL Frischkäse

Zwischenmahlzeit

1 Tasse heiße Schokolade

Mittags

1 Sch. Schwarzbrot, bestrichen mit Frischkäse, 1 Sch. Gouda Light

Zwischenmahlzeit

250 Quark, 6 EL TK-Himbeeren ungezuckert, etwas Stevia

Abends

2,5 Knödel, 2 Sch. Lummerbraten, 2 Kellen Soße, 8 EL Rotkohl

Montag, 10. Dezember 2012

Morgens

6 Sch. Leicht und Cross, Du Darfst Margarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 Scheiben Putenbrust, 2 EL. Frischkäse 12 % Fett, 2 Gewürzgurken

Zwischenmahlzeit

1 Banane

Mittags

Eisbergsalat, Zwiebeln, Paprikastreifen, 4 EL Mais, 4 EL rote Bohnen, 2 große Scheiben Gouda Light, 80 Thunfisch in eigenem Saft, Essig, 3 EL Olivenöl, 1 Mehrkornbrötchen

Zwischenmahlzeit

5 Gummibärchen, 1 Apfel

Abends

Kartoffelpüree aus ca. 7 Kartoffeln, Sauerkraut, 2 Sch. Kasseler

Dienstag, 11. Dezember 2012

Morgens

6 Sch. Leicht und Cross, Du Darfst Margarine m. Joghurt (25 % Fett), 6 Scheiben Putenlachsfilet, 3 EL. Frischkäse 12 % Fett, 2 Gewürzgurken

Zwischenmahlzeit

1 Optiwell-Pudding Schokolade

Mittags

1/8 Fladenbrot bestrichen mit Ajvar und Frischkäse, Krautsalat, Paprikastreifen, Zwiebeln, klein geschnittenes Hähnchenbrustfilet

Zwischenmahlzeit

1 Apfel

Abends

Reis, Paprikastreifen, Brühwürfel, Gewürze, 2 Geflügelwiener

Mittwoch, 12. Dezember 2012

Morgens

2 Mehrkornbrötchen, Du Darfst Margarine m. Joghurt (25 % Fett), 1 gr. Sch. Gouda Light, 6 Sch. Paprikasalami 6 % Fett, Paprikastreifen

Zwischenmahlzeit

250 g Quark, 6 EL TK Himbeeren, etwas Stevia

Mittags

1 Mehrkornbrötchen, 3 TL Du Darfst Margarine m. Joghurt (25 % Fett), 2 Sch. Putenbrust

Zwischenmahlzeit

1 Tasse heiße Schokolade, 1 Butterkeks

Abends

Vollkornnudeln, Chili Concarne aus 6 EL Rote Bohnen, 100 g gem. Hackfleisch, Gewürze, Brühwürfel, 4 EL Mais

Donnerstag 13. Dezember 2012

Morgens

6 Sch. Leicht und Cross, Du Darfst Margarine m. Joghurt (25 % Fett), 6 Scheiben Putenbrust, 1 EL Frischkäse 12 % Fett, 2 Gewürzgurken

Zwischenmahlzeit

1 Banane

Mittags

1 kl. Tasse Hühnerbrühe, 1 Mehrkornbrötchen

Zwischenmahlzeit

1 Optiwelljoghurt Erdbeere

Abends

Kartoffelpüree aus ca. 6 – 7 Kartoffeln, 1,5 % Milch, etwas Fett, Möhrengemüse, 1 Geflügelbratwurst

Freitag, 14. Dezember 2012

Morgens

2,5 Sch. Schwarzbrot, Du Darfst Magarine m. Joghurt (25 % Fett), 2 EL. Teewurst Fettreduziert, 2 EL. Frischkäse 12 % Fett, 2 Gewürzgurken, Paprikastreifen

Zwischenmahlzeit

1 Apfel

Mittags

250 g Quark, 3 Mandarinen, etwas Stevia

Zwischenmahlzeit

2 Schokobons

Abends

4 Kellen Weiße Bohnen-Eintopf

Samstag, 15. Dezember 2012

Morgens

6 Sch. Leicht und Cross, Du Darfst Magarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 Scheiben Putenbrust, 2 EL. Frischkäse 12 % Fett, 2 Gewürzgurken

Zwischenmahlzeit

Paprikastreifen, 2 Sch. Leicht & Cross

Mittags

1/8 Fladenbrot bestrichen mit Ajvar, Krautsalat, Paprikastreifen, Zwiebeln, klein geschnittenes Hähnchenbrustfilet

Zwischenmahlzeit

1 Tasse heiße Schokolade, 1 Keks

Abends

Vollkornnudeln, gesch. Tomaten, Zwiebeln, Oregano, 2 EL Schmand

Sonntag, 16. Dezember 2012

Morgens

2 Sch. Schwarzbrot, Du Darfst Magarine m. Joghurt (25 % Fett), 4 Sch. Putenlachsschinken, 1 Sch. Putenbrust, Paprikastreifen

Zwischenmahlzeit 1 Optiwell Joghurt Erdbeer

Mittags

200 g Krautsalat, 1 Sch. Leicht und Cross

Zwischenmahlzeit 15 Salzstangen

Abends

2 Frikadellen aus gem. Hackfleisch, Kartoffeln ca. 7 Stück, Paprikagemüse