

7-TAGE-SCHLANK-CHALLENGE

EatSmarter!

							
	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
GEMÜSE-OOMELETT MIT TOMATEN UND PAPRIKA 200 kcal	5 Frühstücksmuffins 535 kcal <small>107 kcal pro Muffin</small>	4 Frühstücksmuffins 428 kcal <small>107 kcal pro Muffin</small>	Hüttenkäse-Frühstück mit Crunch 486 kcal	Avocado-Frischkäse- Brot mit Sprossen 550 kcal	Hüttenkäse-Frühstück mit Crunch 486 kcal	Avocado-Frischkäse- Brot mit Sprossen 550 kcal	
SEMMELENÖDEL AUF GE- MÜSE MIT KÜRBISKERNEN <small>(2 Portionen kochen)</small> 385 kcal	Semmelknödel auf Ge- müse mit Kürbiskernen <small>(2. Portion von Sonntag)</small> 385 kcal	Vegetarisches Chili mit Bulgur und Gemüse <small>(2. Portion von Sonntag)</small> 279 kcal	Sauerkrautsuppe mit Äpfeln, Lauch und Cidre <small>(2. Portion von Montag)</small> 143 kcal	Pikantes Hähnchen- Curry mit Tomaten <small>(2. Portion von Dienstag)</small> 385 kcal	Mais-Paprika-Auflauf <small>(2. Portion von Mittwoch)</small> 358 kcal	Geschmorte Wirsingrouladen <small>(2. Portion von Donnerstag)</small> 290 kcal	
VEGETARISCHES CHILI MIT BULGUR UND GEMÜSE <small>(2 Portionen kochen)</small> 279 kcal	Sauerkrautsuppe mit Äpfeln, Lauch und Cidre <small>(2 Portionen kochen)</small> 143 kcal	Pikantes Hähnchen- Curry mit Tomaten <small>(2 Portionen kochen)</small> 385 kcal	Mais-Paprika-Auflauf <small>(2 Portionen kochen)</small> 358 kcal	Geschmorte Wirsingrouladen <small>(2 Portionen kochen)</small> 290 kcal	Eier-Brokkoli-Salat mit Joghurt-Dressing <small>(2 Portionen zubereiten)</small> 290 kcal	Eier-Brokkoli-Salat mit Joghurt-Dressing <small>(2. Portion von Freitag)</small> 290 kcal	
3 FRÜHSTÜCKSMUFFINS + 1 BECHER MILCHKAFFEE <small>(halb/halb, 200 ml, 1,5% Fett)</small> 387 kcal <small>107 kcal pro Muffin + 66 kcal</small>	1 Apfel + 20 g Mandeln + 1 Tasse Cappuccino <small>(halb/halb, 150 ml, 1,5% Fett)</small> 261 kcal <small>97 kcal + 50 kcal + 114 kcal</small>	1 Avocado mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken 250 kcal	40 g ungeschälte Man- deln + 1 Naturjoghurt <small>(1,5%, 150 g)</small> 297 kcal <small>228 kcal + 69 kcal</small>	1 Naturjoghurt <small>(1,5%, 150 g)</small> 69 kcal	1 Apfel + 1 Becher Milchkaffee ohne Zucker <small>((halb/halb, 1,5% Fett)</small> 163 kcal <small>97 kcal + 66 kcal</small>	30 g ungeschälte Mandeln 171 kcal	
GESAMT KCAL	1251 KCAL / TAG	1324 KCAL / TAG	1342 KCAL / TAG	1284 KCAL / TAG	1294 KCAL / TAG	1311 KCAL / TAG	1315 KCAL / TAG