








# 7-TAGE-SCHLANK-CHALLENGE

EatSmarter!

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