








7-TAGE-SCHLANK-CHALLENGE

EatSmarter!

Alle Rezepte und weitere Infos zur Schlank-Challenge finden Sie hier: eatsmarter.de/schlank-challenge

							
	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
GEWICHT							
FRÜHSTÜCK	Gemüse-Omelett mit Tomaten und Paprika 200 kcal	5 Frühstücksmuffins 535 kcal <i>107 kcal pro Muffin</i>	4 Frühstücksmuffins 428 kcal <i>107 kcal pro Muffin</i>	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
MITTAGESSEN	Semmelknödel auf Gemüse mit Kürbiskernen <i>(2 Portionen kochen)</i> 385 kcal	Semmelknödel auf Gemüse mit Kürbiskernen <i>(2. Portion von Sonntag)</i> 385 kcal	Vegetarisches Chili mit Bulgur und Gemüse <i>(2. Portion von Sonntag)</i> 279 kcal	Sauerkrautsuppe mit Äpfeln, Lauch und Cidre <i>(2. Portion von Montag)</i> 143 kcal	Pikantes Hähnchen-Curry mit Tomaten <i>(2. Portion von Dienstag)</i> 385 kcal	Mais-Paprika-Auflauf <i>(2. Portion von Mittwoch)</i> 358 kcal	Geschmorte Wirsingrouladen <i>(2. Portion von Donnerstag)</i> 290 kcal
ABENDESSEN	Vegetarisches Chili mit Bulgur und Gemüse <i>(2 Portionen kochen)</i> 279 kcal	Sauerkrautsuppe mit Äpfeln, Lauch und Cidre <i>(2 Portionen kochen)</i> 143 kcal	Pikantes Hähnchen-Curry mit Tomaten <i>(2 Portionen kochen)</i> 385 kcal	Mais-Paprika-Auflauf <i>(2 Portionen kochen)</i> 358 kcal	Geschmorte Wirsingrouladen <i>(2 Portionen kochen)</i> 290 kcal	Eier-Brokkoli-Salat mit Joghurt-Dressing <i>(2 Portionen zubereiten)</i> 290 kcal	Eier-Brokkoli-Salat mit Joghurt-Dressing <i>(2. Portion von Freitag)</i> 290 kcal
SNACK	3 Frühstücksmuffins + 1 Becher Milchkaffee <i>(halb/halb, 200 ml, 1,5% Fett)</i> 387 kcal <i>107 kcal pro Muffin + 66 kcal</i>	1 Apfel + 20 g Mandeln + 1 Tasse Cappuccino <i>(halb/halb, 150 ml, 1,5% Fett)</i> 261 kcal <i>97 kcal + 50 kcal + 114 kcal</i>	1 Avocado mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken 250 kcal	40 g ungeschälte Mandeln + 1 Naturjoghurt <i>(1,5%, 150 g)</i> 297 kcal <i>228 kcal + 69 kcal</i>	1 Naturjoghurt <i>(1,5%, 150 g)</i> 69 kcal	1 Apfel + 1 Becher Milchkaffee ohne Zucker <i>((halb/halb, 1,5% Fett)</i> 163 kcal <i>97 kcal + 66 kcal</i>	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