

DEIN WEG AUS DER ESSSTÖRUNG

MITTAG-/ABENDESSEN

(650 KCAL)

1.)

- 75 G NUDELN (UNGEKOCHT) MIT 150 G HÄHNCHEN GEBRATEN IN 1 TL (15G) BUTTER
MIT EINER BELIEBIGEN SAUCE + 1 PORTION GEMÜSE (150 G)
- NACHTISCH: 1 JOGHURT (KEINEN FETTARMEN)

2.)

- 1 WRAP MIT 150 G HÄHNCHEN GEBRATEN IN 1 TL (15 G) BUTTER
+ 1/2 AVOCADO ODER HUMMUS (35 G) + FETA (30 G)
- 1 PORTION GEMÜSE (150 G)

3.)

- SANDWICH (2 SCHEIBEN BROT MIT 1 TL BUTTER (15 G), 1 SCHEIBE KÄSE UND 1 SCHEIBE
SCHINKEN)
+ 1 PORTION GEMÜSE (150 G)
- NACHTISCH: 1 MÜSLI-RIEGEL

4.)

- THUNFISCHSALAT: SALAT MIT 2 TL OLIVENÖL (20 ML), 1 DOSE THUNFISCH (150 G)
+ 40 G FETA UND 10 G SONNENBLUMENKERNE
- 1 SCHEIBE BROT MIT BUTTER (15 G)

5.)

- MILCHREIS: 100 G MILCHREIS (UNGEKOCHT)
GEKOCHT IN VOLLMILCH 3,5% FETT (200 ML) U. WASSER (200 ML)
+ APFELMUS (150 G) + 1 TL ZIMT-ZUCKER

6.)

- 300 G KARTOFFELN (UNGEKOCHT) + 150 G HÄHNCHEN GEBRATEN IN 1 TL (15 G) BUTTER
+ 2 EL SOUR CREAM (40 G)
- 1 PORTION GEMÜSE (150 G)
- 1 SCHOKORIEGEL ZUM NACHTISCH

HINWEIS:

- WENN DU VEGETARISCH LEBST, ERSETZE HÄHNCHEN/FISCH DURCH DIE GLEICHE MENGE TOFU/VEGETARISCHES "FLEISCH"/LINSEN/BOHNEN.
- KOHLENHYDRATE KANNST DU DURCH KOHLENHYDRATE ERSETZEN (Z.B. NUDELN DURCH REIS), PROTEINE DURCH PROTEINE (Z.B. LACHS STATT THUNFISCH) UND FETTE DURCH FETTE (Z.B. ÖL STATT BUTTER). ERSETZE KOHLENHYDRATE ABER NICHT DURCH PROTEINE!