



SCHLOSS WARNSDORF PRIVATKLINIK

Drei Aufbautage für zu Hause

I. Aufbautag (ca. 600 kcal)

FRÜHSTÜCK – Morgen-Müsli – ca 200 kcal, 8g F, 24g KH, 7g P

Getreidebrei aus 30g glutenfreien Vollkornflocken + 50g pflanzlicher Joghurt + 1 TL Mandel/Nuss/Cashewmus (ungezuckert) + 100g Obst

MITTAG – Gemüse-Kartoffelsuppe ca 200kcal, 5g F, 31g KH, 5g P

250 ml Gemüsesuppe püriert mit Kartoffeleinlage (1 kleine Kartoffel) und 1 TL Olivenöl

ABEND – gedünstetes Gemüse mit Vollkornreis – ca 200 kcal, 7g F, 30g KH, 5g P

2EL Vollkornreis mit 200g gedünstetem Gemüse + 1 TL Leinöl

II. Aufbautag (ca. 820 kcal)

FRÜHSTÜCK – Getreidebrei – ca 310 kcal, 8g F, 49g KH, 9g P

40g Frischkornbrei + 100g geriebener Apfel + 100 Naturjoghurt + 1 TL Mandel-/Nuss-/Cashewmus (ungezuckert)

MITTAG - Linsensuppe mit Gemüse – 240 kcal, 8g F, 32g KH, 11g P

200ml pürierte Linsensuppe mit Gemüse + ½ Kartoffeln + 1 TL Olivenöl

ABEND – Brotzeit – 270kcal – 12g F, 34g KH, 8g P

50g Vollkornbrot, 1 EL Linsenaufstrich, 150g gedünstetes Gemüse, 1 TL Leinöl

III. Aufbautag (ca. 1095 kcal)

FRÜHSTÜCK - Getreidebrei mit Nüssen – 425 kcal 16g F, 56g KH, 14g P

45g Vollkornflocken, 150ml Pflanzendrink, 100g Obst, 1 TL Mandel/Nuss/Cashewmus (ungezuckert), 100g Naturjoghurt

MITTAG – Gemüsebowl - 420 kcal

60g Quinoa/Reis/Buchweizen (gekocht) 200g gedünstetes Gemüse, 1 EL fermentiertes Gemüse (z.B. Sauerkraut / Kimchi) + 1 EL Leinöl

ABEND - Tempeh-Pfanne – ca 250 kcal 11g F, 19g KH, 14g P

60 g Tempeh, 150g Gemüse gedünstet, 40 g Hirse, 1 TL Olivenöl, frische Kräuter

Gründlich kauen und achtsam genießen!

Auf Salz, Zucker, scharfe Gewürze und Alkohol verzichten!