

Woche 4

3. Umstellungswoche – 7 Tage

In der vierten Woche werden jeden Tag 3 Mahlzeiten: Frühstück, Mittag und Abendessen verzehrt. 2 Schwere-los[®] Drinks werden pro Tag getrunken. An einigen Tagen wird der Bedarf durch zusätzliche Snacks gedeckt.

3 schonende Mahlzeiten (Frühstück + Mittag + Abendessen)

pro Frühstück 200 kcal +/- 50 kcal

pro Abendessen 300 kcal +/- 50 kcal

pro Mittagessen 400 kcal +/- 50 kcal

+ 1-2 Schwere-los[®] Diät-Drinks je nach Nährstoff-Haushalt

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	SL-Drinks	Zusätzlich	Snack	Nährwerte
1	Grießbrei mit frischen Beeren	Fischnudel mit Chinakohl	Frischkäse-salat mit Kohlrabi	2	4 TL Rapsöl (i.d. SL-Drink oder über den Salat)	–	1.490 kcal 123 g KH 105 g P 64 g F
2	Rührei mit Nordseekrabben	Vollkornnudeln mit Champignons und Kirschtomaten	Avocado-Sprossen Sandwich	2	–	Obst-Hirse Quark	1.490 kcal 149 g KH 93 g P 61 g F
3	Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika	Risotto mit Pilzen	Zucchini-Käse-Suppe	2	2 EL Rapsöl	–	1.470 kcal 118 g KH 101 g P 65 g F
4	Physalis-Bananen-Müsli	Hähnchen-gericht mit Chili und Erdnüssen	Grüner Spargelsalat mit Ei und Radieschen	2	–	Italienischer Fruchtsalat an Mascarpone-sauce	1.533 kcal 131 g KH 112 g P 62 g F
5	Vollkornbrot-ecken mit Frischkäse, Nüssen und Möhren	Linsencurry mit Lachs	Geschmorte Gemüsesticks	2	4 TL Rapsöl (i.d. SL-Drink)	–	1.550 kcal 128 g KH 104 g P 63 g F
6	Cornflakes mit Joghurt und Beeren	Zucchini-Puffer	Vollkornsandwich	3	–	1 Becher Vollmilch-joghurt 3,5% Fett, 1 EL Kokosraspeln, 10 Haselnusskerne	1.550 kcal 148 g KH 104 g P 60 g F
7	Belegtes Brötchen mit Käse und Salatblatt	Pute und Krabben aus dem Wok	Tacos mit Gemüsefüllung	2	–	1 Spiegelei mit 5g Fett gebraten, Kräuter-Soja-Drink	1.490 kcal 89 g KH 114 g P 69 g F
					Nährwerte pro Tag	Nährwerte pro Tag	1.510 kcal 127 g KH 105 g P 63 g F