

## 4. Umstellungswoche – 7 Tage

In der fünften Woche wird der Stoffwechsel langsam wieder an eine erhöhte Kalorienzufuhr gewöhnt. Die Vorgehensweise ist wie in Step 4 beschrieben, jedoch ist die Kalorienzufuhr von 1.500 kcal pro Tag auf 1.600 kcal pro Tag erhöht.

### 3 schonende Mahlzeiten (Frühstück + Mittag + Abendessen)

### + 1-2 Schwere-los Drinks oder Snack-Ideen – je nach Nährstoff-Haushalt

pro Snack 200 kcal +/- 50 kcal

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	SL-Drinks	Zusätzlich	Snack	Nährwerte	
1	Belegtes Brot mit Käse und Salatblatt	Nudeln mit Thunfischsauce	Frischkäsesalat mit Kohlrabi	2	1 EL Rapsöl	125 g Weintrauben, 25 g Studentenfutter	1.600 kcal 144 g KH 104 g P 66 g F	
2	Physalis-Bananen-Müsli	Kartoffelauflauf mit Räuchertofu	Vollkornsandwich	2	–	5 Walnüsse	1.490 kcal 149 g KH 93 g P 61 g F	
3	Rührei mit Nordseekrabben	Hähnchenbrust in Estragonsoße	Tacos mit Gemüsefüllung	2	Italienischer Fruchtsalat an Mascarpone 25 g Pistazien	–	1.670 kcal 147 g KH 129 g P 74 g F	
4	Grießbrei mit frischen Beeren	Nudeln mit Pilzen und Walnussauce	Zucchini-Käse-Suppe	2	–	1 Spiegelei mit 5 g Fett gebraten 10 Mandeln (über den Grieß)	1.580kcal 134 g KH 97 g P 68 g F	
5	Vollkornbrot-ecken mit Frischkäse, Nüssen und Möhren	Fischpfanne mit Chinakohl	Champignon-Tofu auf Blattsalat	2	1 EL Rapsöl	Müsli-Riegel Olympia	1.560 kcal 121 g KH 105 g P 72 g F	
6	Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika	Pfannkuchen mit Champignons	Toast mit geräuchertem Stremellachs	2	4 TL Rapsöl	Pfirsich Lassi	1.610 kcal 132 g KH 120 g P 65 g F	
7	Knäckebrot mit Himbeerquark	Hähnchengericht mit Chili und Erdnüssen	Avocado-Sprossen-Sandwich	2	–	Feldsalat an Rote Bete 1 Becher Joghurt 3,5% Fett mit 1 EL Kokosraspeln	1.610 kcal 128 g KH 111 g P 75 g F	
						<b>Nährwerte pro Tag</b>	<b>Nährwerte pro Tag</b>	<b>1.607 kcal 135 g KH 111 g P 70 g F</b>