

Fit mit Genuss 2010!



Fit werden, fit bleiben!

1. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	2 EL Müsli mit 1 Becher Kefir (200 g) und einer Handvoll frischem Obst	1 Vollkornweckerl mit 1/2 Becher Cottage Cheese 10 %, dazu 1/4 l frisch gepressten Orangensaft	1 Kornspitz mit 1 Eckerl Camembert und 1 TL Butter/Margarine	1 Sonnenblumenweckerl mit 2 TL Halbfettbutter/-margarine und 3 TL Honig oder 2 EL Marmelade	2 Scheiben Vollkorntoast mit 4 EL Kräutertopfen und Rohkost	6 EL Vollkorn-Cornflakes mit 1 Becher (250 g) Joghurt 1 % und 50 g getrocknete Marillen	2 Scheiben Pumpernickel mit 1 TL Butter/Margarine und 3 TL Honig oder 2 EL Marmelade
Vormittag	Vanillepudding	Obst der Saison	Obst der Saison	Müsliriegel	Obst der Saison	Topfencreme	Obst der Saison
Mittag	Reis-Fitpfanne mit Hühnerfleisch und Erdnüssen (1556)	Fischfilet Veracruzana mit Reis (1623)	Nudel-Kartoffelgratin Bolognese mit Jungzwiebel-Tomatenragout (1480)	Schweinsmedaillons mit Zwiebelkruste, Selleriepüree und Babykarotten (1274)	Spicy Seehecht in Curry-Zitronensauce mit Gemüse und Schwarze-Bohnen-Reis (1686)	Wiener Zwiebelrostbraten mit Butterkartoffeln (1158)	Hühnergescnetzeltes aus dem Wok mit Jasminreis (1529)
	Gemüsepfanne Shanghai mit Jasminreis (1796)	Penne Primavera (1709)	Rahmfisolen mit Röstinchen (1405)	Vegetarische Linsen mit Serviettenknödel (1456)	Pasta Variation (1460)	BIO-Cremespinat mit Erdäpfelschmarren (1802)	Indisches Gemüse Laksa-Ayam mit Basmatireis (1824)
Nachmittag	Obst der Saison	Fruchtjoghurt	Vanille-Topfencreme	Obst der Saison	Pudding	Obst der Saison	Müsliriegel
Abend warm	Spinatpalatschinken auf Tomatenragout (1750)	Bami Goreng (1549)	Lachswürfel in Dillsauce mit Wildreis (1602)	Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis (1850)	Gebratene Putenbrust im Natursaft mit Babykarotten und Reis (1520)	Spinatcannelloni mit Tomatenragout und Mozzarella (1762)	Karfiol-Käsemedaillons mit buntem Gemüse (1732)
Abend kalt	2 Stück Vollkorntoast mit 35 g geräuchertem Lachs und 2 TL Halbfettbutter/-margarine	3 Scheiben Knäckebrot mit 2 TL Halbfettbutter/-margarine und 50 g Krakauer	1 Vollkornweckerl mit 2 EL Liptauer und Rohkost	2 Scheiben Vollkorntoast mit 2 Scheiben magerem Schinken und 2 Scheiben Käse	3 Scheiben Knäckebrot mit 40 g Thunfisch-aufstrich und Sojasprossensalat	1 Stück Vollkornbrot mit Mozzarella, Basilikum und Tomaten	Nudelsalat aus: 100 g gekochten Vollkornnudeln, Gemüse, 50 g Putenbrust und 20 g Feta



GOURMET

Fit mit Genuss 2010!



Fit werden, fit bleiben!

2. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	1 Kürbiskernweckerl mit 2 Scheiben Schinken und 2 Scheiben Käse	6 EL Vollkorn-Cornflakes mit 1/4 l Magermilch und einer Handvoll frischem Obst oder 40 g getrocknete Früchte	2 Scheiben Vollkorntoast mit 1 TL Butter/Margarine und 3 TL Honig oder 2 EL Marmelade	3 Scheiben Knäckebrot mit 4 EL Schnittlauchtopfen und Rohkost	2 EL Müsli mit 1 Becher (250 g) Joghurt 1 % und einer Handvoll frischem Obst oder 15 g Nüsse	1 Vollkorngebäck und 2 Scheiben Schinken, Karotten-Orangensaft	1 Kornspitz mit 1/2 Becher Cottage Cheese 1 % und Rohkost
Vormittag	Obst der Saison	Müsliriegel	Kompott	Pudding	Obst der Saison	Topfencreme	Obst der Saison
Mittag	Limettenhuhn mit mediterranen Kartoffeln und Broccoli (2514)	BIO-Kalbsbutterschnitzel mit Salzkartoffeln und Feinschmeckergemüse (1322)	Herzhafte Gnocchipfanne mit Pilzen, Lauch und Speck (1452)	Thailändisches Huhn Panang mit Basmatireis (1531)	Barschfilet gebacken mit Petersilkartoffeln (1646)	Rindsgeschnetzeltes Stroganoff mit Reis und Romanobohnen (1100)	Huhn Tikka Masala mit Basmatireis (1555)
	Feine Gemüseplatte mit Butterbröseln und Rahmkartoffeln (1419)	Pastavariation "Novelli" (1482)	Gemüsepfanne Shanghai mit Jasminreis (1796)	Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis (1850)	Spinatpalatschinken auf Tomatenragout (1750)	Penne Primavera (1709)	Gemüsepfanne Shanghai mit Jasminreis (1796)
Nachmittag	Fruchtjoghurt	Topfencreme	Buttermilch	Obst der Saison	Müsliriegel	Obst der Saison	Pudding
Abend warm	Spinatpalatschinken auf Tomatenragout (1750)	Pikantes Hühnercurry mit Basmatireis (2536)	St. Petersfisch in Kräuterbackteig auf Gemüseris (1613)	BIO-Kürbiscremesuppe (2076)	Heidelbeerknödel mit Kokosflocken (1919)	Hühnergeschnetzeltes aus dem Wok mit Jasminreis (1529)	Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis (1850)
Abend kalt	Ebly-Salat: 100 g gekochter Eblyweizen mit Gemüse und 40 g Fetakäse	3 Scheiben Knäckebrot mit 2 TL Halbfettbutter/-margarine und 50 g Krakauer	1 Stück Vollkornbrot mit 40 g Thunfischaufstrich und Radieschen	2 Scheiben Vollkorntoast mit 40 g Putenstreichwurst und Tomaten, Paprika	3 Scheiben Knäckebrot mit einem Spiegelei, 1 TL Butter/Margarine und Rohkost	1 Stück Vollkornbrot mit 1 Eckerl Camembert und gegrillten Zucchini-scheiben	2 Scheiben Vollkorntoast mit 35 g geräuchertem Lachs und 1 TL Butter/Margarine



GOURMET

Fit mit Genuss 2010!



Fit werden, fit bleiben!

3. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	2 EL Müsli mit 1/4 l Magermilch und einer Handvoll frischem Obst oder 40 g getrockneten Früchten	1 Vollkorngebäck mit 1 TL Butter/Margarine und 50 g Krakauer	1 Mehrkornweckerl mit 4 EL magerem Aufstrich pikant und Rohkost	6 EL Vollkorn-Cornflakes mit 1/4 l Joghurt und 3 TL Honig	2 Scheiben Pumpnickel mit 2 Scheiben Schinken und 2 Scheiben Käse	2 EL Müsli mit 1 Becher (250 g) Joghurt 1 % und 15 g Nüssen	2 Scheiben Vollkorntoast mit 1 TL Butter/Margarine und 2 EL Marmelade oder 3 TL Honig
Vormittag	Müsliriegel	Obst der Saison	Pudding	Topfencreme	Obst der Saison	Kompott	Obst der Saison
Mittag	Putenschnitzel "Jägerart" mit Spätzle (2554)	Kabeljaufilet in Senfsauce mit feinen Bandnudeln und Vichykarotten (1650)	Champignonrahmschnitzel mit Gemüsereis (1212)	Hühnerspieße in Peceron-Senfsauce mit Kohlsprossen und Kräutercubes (2512)	Schweinsrückensteak in Pfeffersauce mit Zapfenkroketten und Gemüse (2224)	Huhn in Tempurateig mit Basmatireis und süß-saurer Sauce (2574)	Mezze Penne mit Broccoli-Schinkensauce (1706)
	Rahmfisolen mit Röstlinchen (1405)	Penne Primavera (1709)	Vegetarische Linsen mit Serviettenknödel (1456)	Feine Gemüseplatte mit Butterbröseln und Rahmkartoffeln (1419)	Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis (1850)	Indisches Gemüse Laksa-Ayam mit Basmatireis (1824)	Pastavariation "Novelli" (1482)
Nachmittag	Fruchtjoghurt	Topfencreme	Obst der Saison	Obst der Saison	Müsliriegel	Obst der Saison	Pudding
Abend warm	Spinatpalatschinken auf Tomatenragout (1750)	Gebatene Putenbrust im Natursaft mit Babykarotten und Reis (1520)	Mostviertler Apfelschmarren (1969)	Zigeuner Gulasch mit gedrehten Hörnchen (1137)	Kaiserschnitzel in würziger Kapernsauce mit Reis (2218)	Mühlviertler Erdäpfelrahmsuppe (2039)	Hühnergeschnetzeltes aus dem Wok mit Jasminreis (1529)
Abend kalt	2 Scheiben Vollkorntoast mit 40 g Putenstreichwurst und Tomaten, Paprika	1 Kornspitz mit 1 TL Butter/Margarine und 100 g Thunfisch natur	1 Vollkornbrot mit 2 EL Liptauer, Salatgarnitur und Rohkost	3 Scheiben Knäckebrot mit 1 Eckerl Camembert	100 g geräucherter Tofu mit Blattsalat, Sojasprossen und 20 g Cashewnüssen	1 Vollkornweckerl mit 2 TL Halbfettbutter/-margarine und 50 g Hering in Tomatensauce	2 Kartoffeln mit Kräutertopfen



GOURMET

Fit mit Genuss 2010!



Fit werden, fit bleiben!

4. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	1 Vollkornweckerl mit 1/2 Becher Cottage Cheese 10 %, dazu 1/4 l Karotten-Orangensaft	6 EL Cornflakes mit 1/4 l Buttermilch und einer Handvoll frischem Obst oder 40 g getrocknete Früchte	1 Mehrkornweckerl mit 4 EL Kräutertopfen und Rohkost	2 Scheiben Pumpernickel mit 2 TL Halbfettbutter/-margarine und 3 TL Honig oder 2 EL Marmelade	2 EL Müsli mit 1 Becher (250 g) Joghurt 1 % und einer Handvoll frischem Obst	3 Scheiben Knäckebrot mit 1 TL Butter/Margarine und 50 g Krackauer	1 Kornspitz mit 4 EL Frischkäse und Rohkost
Vormittag	Kompott	Pudding	Fruchtjoghurt	Topfencreme	Müsliriegel	Obst der Saison	Obst der Saison
Mittag	Rindfleischbällchen in Tomaten-Bohnenragout mit Wedges (1107)	Lauchrahmnudeln mit gebratenen Hühnerstücken (1495)	Gefüllter Paprika in Tomatensauce mit Röstkartoffeln (1448)	Fischfilet Veracruzana mit Reis (1623)	Rindsroulade mit Hörnchen (1108)	Makkaroni mit italienischem Fleischsugo (1763)	Reis-Fitpfanne mit Hühnerfleisch und Erdnüssen (1556)
	Gemüsepfanne Shanghai mit Jasminreis (1796)	Spinatcannelloni mit Tomatenragout und Mozzarella (1762)	BIO-Kürbisgemüse mit BIO-Erdäpfelschmarren (1867)	Pasta Variation (1460)	BIO-Cremespinat mit Erdäpfelschmarren (1802)	Karfiol-Käsemedaillons mit buntem Gemüse (1732)	Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis (1850)
Nachmittag	Obst der Saison	Apfelmus	Obst der Saison	Obst der Saison	Kompott	Pudding	Fruchtjoghurt
Abend warm	Spinatpalatschinken auf Tomatenragout (1750)	Gemüsepfanne Shanghai mit Jasminreis (1796)	Hühnergeschnetzeltes aus dem Wok mit Jasminreis (1529)	Bami Goreng (1549)	Limettenhuhn mit mediterranen Kartoffeln und Broccoli (2514)	Vegetarische Linsen mit Serviettenknödel (1456)	Nudelpfanne mit Seelachsstücken, Paprika und Sojabohnen (1647)
Abend kalt	2 Scheiben Vollkorntoast mit 40 g Putenstreichwurst und Tomaten, Paprika	1 Stück Vollkornbrot mit 120 g geräucherter Tofu und grünem Salat	1 Kornspitz mit 40 g Thunfischaufstrich und Rohkost	2 Scheiben Vollkorntoast mit 1 TL Butter/Margarine und Ei, Schnittlauch	2 Stück Vollkornbrot mit 40 g Feta-Käse und Tomaten	2 Stück Vollkorntoast mit 45 g geräucherter Makrele, Gurkenscheiben	1 Becher Kefir mit 2 EL Müsli und frischem Obst



GOURMET