

Was koche ich heute? Wir haben für Sie alles geplant, und Sie können mit dem Abnehmen gleich loslegen. Unser Wochenmenüplan bietet Rezepte mit drei Mahlzeiten, und insgesamt ca. 1400 kcal pro Tag. Wer gegen den Hunger zwischendurch einen Vitaminkick (siehe Buch Seite 6–63) oder einen leichten Snack (bis zu 200 kcal) oder ab und zu eine kleine Süßigkeit, etwas Salziges oder ein Glas Wein genießt, erhöht die Tagesmenge auf insgesamt maximal 1600 kcal pro Tag.

Ein Wochenmenüplan erleichtert das Planen und Einkaufen. Wer mag, kann einen Lunch für den anderen Tag vorkochen. Wer lieber im Restaurant isst oder unterwegs bei einem Take-away einkauft, findet ebenso Ideen im Wochenmenüplan.

	Frühstück Ergänzen mit Milchkaffee ca. 70 kcal	Mittagessen Ergänzen mit grünem, leichtem Salat ca. 80 kcal	Nachessen Ergänzen mit grünem, leichtem Salat ca. 80 kcal
MONTAG	<p>351 kcal</p>  <p>Himbeer-Sojajoghurt S. 29</p>	<p>448 kcal</p>  <p>Rüebli-suppe mit Streuseln S. 281 Ergänzen mit einem Stück Brot ca. 90 kcal Oder auswärts essen*</p>	<p>508 kcal</p>  <p>Nüdeli-Rindfleisch-Pfanne S. 102</p>
DIENSTAG	<p>373 kcal</p>  <p>Milchkaffee mit Konfibrot S. 66</p>	<p>368 kcal</p>  <p>Kartoffel-Fenchel-Gratin S. 174 Oder auswärts essen*</p>	<p>518 kcal</p>  <p>Fried Rice S. 120</p>
MITTWOCH	<p>153 kcal</p>  <p>Clementinen-Smoothie S. 46 Ergänzen mit zwei Stück Knäckebrot ca. 60 kcal</p>	<p>526 kcal</p>  <p>Salade niçoise S. 200 Oder auswärts essen*</p>	<p>479 kcal</p>  <p>Hörnli-suppe S. 268</p>
DONNERSTAG	<p>320 kcal</p>  <p>Heidelbeermuesli S. 70</p>	<p>530 kcal</p>  <p>Couscous-Salat S. 206 Oder auswärts essen*</p>	<p>550 kcal</p>  <p>Gemüse-Strudelwähe S. 144</p>

	Frühstück Ergänzen mit Milchkaffee ca. 70kcal	Mittagessen Ergänzen mit grünem, leichtem Salat ca. 80kcal	Nachessen Ergänzen mit grünem, leichtem Salat ca. 80kcal
FREITAG	<p>175 kcal</p>  <p>Kakao-Bananen-Smoothie S. 48 Ergänzen mit einem Stück Butterbrot ca. 160kcal</p>	<p>441 kcal</p>  <p>Power-Salat mit Birnen S. 220 Oder auswärts essen*</p>	<p>400 kcal</p>  <p>Tagliatelle mit Muscheln S. 112</p>
SAMSTAG	<p>325 kcal</p>  <p>Birnen-Rüebli-Müesli S. 78</p>	<p>603 kcal</p>  <p>Kichererbsen-Frittata S. 117</p>	<p>488 kcal</p>  <p>Tomaten-Stocki mit Sauce bolognese S. 178</p>
SONNTAG	<p>384 kcal</p>  <p>Rührei mit Champignons S. 82</p>	<p>592 kcal</p>  <p>Spaghetti an Krautstiel-Rahmsauce S. 150</p>	<p>554 kcal</p>  <p>Mediterranes Kotelett mit Polenta S. 128</p>

Dazu viel trinken (1 bis 2 Liter pro Tag): Wasser, ungesüßten Tee, aromatisiertes Wasser (Melisse, Kräuter, Zitronen-, Limetten-, Orangen-, Mandarinen-, Gurkenscheiben, Ingwer usw.)

Die angegebenen Kalorienzahlen sind pro Person berechnet, die Rezepte im Buch sind jeweils für zwei Personen.

* Tipps zum Auswärtsessen

Restaurant

- Gedämpfter Fisch, Reis oder Kartoffeln mit Salat oder Gemüse
- Tatar mit zwei Toastscheiben
- Pasta mit Tomatensauce, gemischter Salat
- Grosser Salatteller mit Poulet oder Ei, Brot
- Gemüserisotto
- Saltimbocca, Reis oder Teigwaren mit Salat oder Gemüse

Take-away

- Birchermüesli, Brot
- Sandwiches, belegt mit Gemüse und Frischkäse oder magerem Fleisch oder Käse
- Sushi, kleiner Salat
- Fajita mit Poulet
- Asia Food: gebratene Nudeln, Asia-Gemüse