

Machen Sie mit MEDIZIN populär die HERBST-KUR!

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-----------|---|--|---|--|---|---|---|
| FRÜHSTÜCK | 2 Scheiben Vollkorntoast, 2 EL Hüttenkäse, 1 Tomate, Gurkenscheiben | 30 g Vollkornflakes, 150 g Joghurt 1%, 1 Kiwi | Kornspitz, 20 g Magerkäse, Cocktailtomaten, Gurken | 1 Grapefruit, 2 Scheiben VK-Toast mit je 1 KL fettarmem Frischkäse | 30 g Vollkornflakes, 150 ml fettarme Milch, 1 geraspelter Apfel | 1 Stück dunkles Gebäck, 2 EL Topfen, 1 KL Honig | 2 Scheiben VK-Toast (1 TL Butter), 1 Blatt Schinken, 1 Blatt Magerkäse, 150 ml Orangensaft |
| JAUSE | 1 Birne | Rohkost m. Kräuterdip (2 EL Magertopfen m. Kräutern) | 1 Glas Trinkmolke light 0,1 % | 2-3 Stück Reiswaffeln | Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopf. m. Kräutern) | 1 Orange oder 1 Glas Orangensaft | – |
| MITTAG | Kraut-Schinken-Fleckerln (60 g rohe Nudeln, pro Portion 2 Blatt mageren Schinken und 1 TL Öl) | Ofenkartoffeln (ca. 300 g) mit Tsatsiki (1/2 Gurke, 2 EL fettarmes Joghurt) und gedünstetem Paprika-Gemüse | Schwammerlrisotto (60 g Reis pro Portion), 1EL Parmesan, grüner Salat | Putenschnitzel natur (ca. 120 g), Vollkornnudeln (ca. 50 g), Mischgemüse | 150 g Lachsfilet, natur gebraten oder gedünstet, gedünsteter Brokkoli, 50 g Reis, 1 KL Sojasauce zum Würzen | Kleine Portion Kaiserschmarrn (ev. Vollkornmehl, wenig Zucker) mit 2 Zwetschken | Klare Suppe mit 2 Grießnockerln, Kleines Stück gekochtes Rindfleisch (80-100g), 2-3 kleine Kartoffeln, Wurzelgemüse Apfelkren |
| JAUSE | 200 ml Beerenmilchshake (Beeren + fettarme Milch) | 200 g Obstsalat (Apfel, Birne, Kiwi, Orange etc.) | 2 Scheiben Knäckeck. m. je 1 EL Hüttenkäse, 1 TL Honig | Birnenjoghurt (1 Birne, 150 g fettarmes Joghurt) | 1 Birne | Rohkost (1 Karotte, 1/2 Zucchini, 1 TL Öl), 1 VK-Toast | 1 Stück Biskuitroulade mit Marmelade |
| ABEND | 1 Kornspitz mit 2 Scheiben fettarmem Käse, Gemüse nach Lust und Laune, 100 g Weintrauben | Reissalat (50 g Reis, Gemüse nach Lust und Laune, Essig-Öl-Dressing [1 KL Öl]) | 100 g Vollkornbrot, 2 EL Hüttenkäse, Tomate, Gurkerl, Paprika | 1 Vollkornbrot, 1TL Butter, je 1 Scheibe Schinken und Magerkäse, Tomate, Gurke | Grahamweckerl, Kräutertopfen (aus 2 EL Magertopfen), 200 g gedämpfte Karotten | 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 leichter Eckerlkäse, Gemüserohkost | 1 Gemüsesuppe (klare Suppe von mittags), versch. leicht gedünstete Gemüse, 1 Stück Gebäck |

ERSTE WOCH

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-----------|--|--|---|---|---|--|---|
| FRÜHSTÜCK | 150 g Ananas, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 KL fettarmer Streichkäse | 1 Kornspitz, (1TL Butter), 2 Blätter Krakauer, Tomate | 2 EL Müsli (ohne Zuckerzusatz), 150 ml fettarme Milch, 150 g Mango | Grahamweckerl, (1 TL Butter), 1 TL Honig oder Marmelade | 2 EL Haferflocken, (20 g), 1 kleiner Apfel, 1 TL gehackte Haselnüsse, 1 Prise Zimt, 125 ml fettarme Milch | 1 Kornspitz, 2 KL fettarmer Streichkäse, 1 Kiwi | 2 Scheiben Vollkorntoast, 1 Spiegelei, 1 Blatt fettarmer Käse, 1 Glas Orangensaft |
| JAUSE | 1 Glas Trinkmolke light 0,1 % | 1 Apfel | Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopfen m. Kräutern) | 1 Glas Buttermilch | Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopfen m. Kräutern) | 1 Apfel | – |
| MITTAG | 2 mittlere Kartoffelknödel mit Sauerkraut | Pikant gefüllte Palatschinke (mit Blattspinat und 30 g Feta) | Kürbis-Kartoffel-Eintopf (ev. anderes Gemüse dazu) | Spaghetti mit Tomatensauce, grüner Salat | Frittatensuppe mit Karotteneinlage 1 Palatschinke mit 2 TL Marmelade | Gemüsestrudel (Strudelteig, Gemüse, Magertopfen, Ei), Paprikasauce | Lachsfilet in der Folie gegart (mit Kräutern, Zitrone), Ratatouille, 2-3 kleine Kartoffeln |
| JAUSE | 150 g Ananas | 1 Tasse Kakao m. Magermilch u. Süßstoff | 1 Birne | Selbstgemachter Pudding | 30 g Trockenfrüchte | 1 fettarmer Schokopudding | Bratapfel |
| ABEND | Kalte Platte: 2 Blatt Schinken, 2 EL Cottagecheese, Gemüserohkost, Kornspitz | Grahamweckerl, magerer Eckerlkäse, Gurkerl, Tomate | Toast Hawaii (Vollkorn-Toastbrot, Schinken, Ananasscheibe, Magerkäse), 10 g Magerkäse | Salatschüssel mit diversem Gemüse, 30 g Feta, 1 Scheibe VK-Brot | 1 Stück dunkles Gebäck 2 EL Cottagecheese mit Gemüserohkost | Italienisches Tomaten-Mozzarella-Ciabatta | Sandwich aus 2 Scheiben Vollkornbrot, 40 g Putenschinken, 1 TL fettarme Mayonnaise, 1 TL Ketchup, Salatblatt, Tomate, Paprika |

ZWEITE WOCH

Machen Sie mit MEDIZIN populär die HERBST-KUR!

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-----------|---|--|---|---|---|--|---|
| FRÜHSTÜCK | 2 Scheiben Vollkorntoast, (1 TL Butter), 2 TL Marmelade | Grahamweckerl (1TL Butter), 2 Blätter Schinken, Tomate | 20-30g Cornflakes/ Fitnessflakes ohne Zucker, Joghurt 1%, 1/2 Banane oder 1 Apfel | Kornspitz (1TL Butter) 2 Blätter Magerkäse | Vollkornbrot 2 EL Cottage-cheese, 1TL Honig | 2 EL Früchtemüsli, 200 ml (Butter)milch, 1 kleine Birne | 1 Kornweckerl (1 TL Butter), 1 Blatt Schinken, 1 Eckerlkäse, Tomaten |
| JAUSE | Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopfen m.Kräutern) | 1 Banane | 1/4 l fettarme Trinkmolke | 200 ml Obstsaft nach Wahl | 2 Mandarinen | 1 Birne | 200 ml Obstsaft |
| MITTAG | Kraut-Gemüse-Eintopf, 1 Stück Gebäck | Gebäckene Kartoffelspalten mit Topfen-Kräuter-Dip | Reisfleisch (70 g roher Reis; Karotten, Paprika, Sellerie, 60 g Hühnerfleisch) | Kartoffelpüree, Gurkengemüse, 1 Fischfilet natur (ca. 125-150 g) | Tomatensuppe, 1 Palatschinke mit Marmelade | 1/2 Gemüsepizza (am besten selbst belegt mit wenig Käse), große Schüssel Salat | Putenschnitzerl natur (ca.100g) mit Risibisi (50 g roher Reis), gemischter Salat |
| JAUSE | Shake (1/2 Banane, 50 g Beeren, 200 ml Buttermilch) | 1 Cappuccino, 2 Stück Kekse | 1 Orange | 1 Fruchtjoghurt (1%) | 1 Glas Buttermilch | 1 Hand voll Trauben | Leichter Obstkuchen aus Biskuitteig oder Gernteig |
| ABEND | Nudelsalat (50 g Rohgewicht) mit herbstlichem Gemüse | 1 Stück dunkles Gebäck mit Thunfischaufrich (60 g Thunfisch naturell mit 1 EL Topfen), Rohkost | Schinken-Käse-Toast (2 Scheiben VK-Toast, 1 Scheibe Schinken, 1 Blatt Magerkäse), große Schüssel Tomatensalat | Marokkanischer Salat (50 g Couscous, Gurke, Paprika, Karotten,...) mit pikantem Essig-Öl-Dressing | Grahamweckerl, magerer Eckerlkäse, Gurkerl, Tomate | Kartoffel-Gemüse-Salat mit Joghurt-Dressing | Vollkornbrot, 1TL Butter, Schinken, Magerkäse, Tomate |
| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
| FRÜHSTÜCK | Kornweckerl (1TL Butter), 2 Blätter Krakauer, 1/2 Paprika | Vollkornbrot 1TL Butter 1 TL Marmelade | 20-30g Cornflakes/ Fitnessflakes ohne Zucker, Joghurt 1%, 1/2 Banane oder 1 Apfel | Vollkornbrot, 2 EL Cottage-cheese, 1TL Honig | Kornspitz, 1TL Butter, 2 Blätter Magerkäse | Haferbrei (2 EL Haferflocken mit Milch leicht köcheln), 1 kleiner Apfel geraspelt, Zimt und 1 TL Zucker zum Würzen | 2 Scheiben Vollkorntoast, (1TL Butter), je 1 Scheibe Schinken und Magerkäse, 1 Glas Orangensaft |
| JAUSE | 200 ml Buttermilch | 40 g getrocknete Apfelspalten | Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopfen m.Kräutern) | 2 Mandarinen | 1 Birne | 1 Orange | – |
| MITTAG | 150 g Fischfilet in Folie gegart mit Zucchini-Gemüse und 2-3 Kartoffeln | Gefüllte Zucchini (mageres Faschirtes, Zucchini, Zwiebel, Magerkäse), 50 g Reis | Tagliatelle (ca. 80 g rohe Nudeln), mit Gemüsesauce | Nudelsuppe, 2 Stück Topfenknödel mit 3 EL Fruchtspiegel | Schollenröllchen (Spinat, Magerkäse Käse, Tomaten) im Rohr, 2-3 Petersilkkartoffeln, Eisbergsalat | Mit buntem Gemüse gefüllte Palatschinke, grüner Salat | Hühner-Gemüse-Spieß mit Couscous (50 g Rohgewicht) und leichter Tomatensauce |
| JAUSE | 1 Apfel | Bananenshake (1/2 Banane, 250 ml Magermilch) | Orange | 2 St. Knäckebrot, 1 EL Cottagekäse, geraspelte Karotte | Fettarmer Schokopudding | 1 Glas Fruchtmolke light | Leichter Apfelstrudel selbstgemacht |
| ABEND | Zwiebelsuppe 1 Scheibe VK-Toast mit Magerkäse überbacken | Gemischter Salat mit 30 g Schafskäse, 1 Stück Gebäck | 2 Paprika-Hälften mit Cottage-Cheese-Füllung, 1 große Scheibe Vollkornbrot | Kräuter-Gemüse-Eierspeise mit 1 Stück Gebäck | Sellerie-Apfel-Frischkost mit 2 dag Nüssen und 1 Stück Gebäck | Grahamweckerl Mozzarella mit Tomate, Essig/Öl (1 TL), Basilikum | Vollkornbrot, 1TL Butter, Schinken, Magerkäse Tomate |

DRITTE WOCHE

VIERTE WOCHE