

Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan - Vegetarisch

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

Montag

Frühstück	2 Vollkornbrötchen, pro Stück 65 Gramm (256 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) Vegetarische Leberwurst, 2 Esslöffel (74 kcal)	473 kcal
Zwischenmahlzeit	Studentenfutter, 50 Gramm (268 kcal)	268 kcal
Mittagessen	Eine Portion vegetarische Spaghetti Bolognese (891 kcal) Dazu gehören Nudeln mit Ei, 150 Gramm (189 kcal), Sojaschnetzel 100 Gramm (320 kcal), Tomatensauce 800 Gramm (329 kcal) 1 Paprika, mittelgroß (53 kcal) Nachtisch zwei Kugeln Vanilleeis (124 kcal)	1077 kcal
Zwischenmahlzeit	FrISChe Feigen, 100 Gramm (61 kcal) Fünf Vollkornkekse (149 kcal)	210 kcal
Abendessen	Eine Portion gemischter Salat 200 Gramm, mit wenig Essig-Oliven-Öl-Dressing, (86 kcal) mit gewürfeltem Feta, 30 Gramm (82 kcal) und Sonnenblumenkernen, 20 Gramm (118 kcal) 2 Vollkornbrötchen, pro Stück 65 Gramm (256 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 2 Scheiben vegane Salami (66 kcal)	751 kcal
Spätmahlzeit	Eine Banane (134 kcal)	134 kcal

Kalorienbilanz für den Tag*

2913 kcal

Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan - Vegetarisch

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

Dienstag

Frühstück	Zwei Croissants 110 Gramm, (220 kcal), Erdbeermarmelade, 20 Gramm (50 kcal) 1 Hühnerei, medium (65 kcal) 5 Walnüsse (105 kcal)	440 kcal
Zwischenmahlzeit	Milchreis, 200 Gramm mit Zimtucker (338 kcal)	338 kcal
Mittagessen	Vollkornpizzateig, 100 Gramm (144 kcal) Zum Belegen 5 Scheiben vegane Salami (165 kcal) Tomatensauce 200 Gramm (82 kcal) Reibekäse, 100 Gramm (273 kcal) Nachtisch, Grießpudding, 1 Portion, 230 Gramm, (336 kcal)	1000 kcal
Zwischenmahlzeit	1 Proteinriegel, 100 Gramm (414 kcal)	414 kcal
Abendessen	2 Scheiben Vollkornbrot 110 Gramm (216 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 1 kleine Dose Thunfisch, Abtropfgewicht 56 Gramm (57 kcal) 1 Portion durchschnittlichen Obstsalat, 150 Gramm (53 kcal)	469 kcal
Spätmahlzeit	Ein Becher Biojoghurt pur (110 kcal) eine Minibanane in Stückchen schneiden und in den Joghurt geben (63 kcal)	173 kcal

Kalorienbilanz für den Tag*

2834 kcal

Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan - Vegetarisch

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

Mittwoch

Frühstück	2 Scheiben Vollkornbrot, 110 Gramm (216 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 2 Scheiben Goudakäse 60 Gramm, 45 % Fett in Trockenmasse (198 kcal) 1 Vollkorn-Franzbrötchen, süß (356 kcal)	913 kcal
Zwischenmahlzeit	1 Proteinriegel, 100 Gramm (414 kcal)	414 kcal
Mittagessen	Eine vegetarische Bratwurst, 70 Gramm (239 kcal) Salzkartoffeln, 100 Gramm (70 kcal) Erbsen gekocht, 100 Gramm (85 kcal) 20 Gramm Butter für das Gemüse (143 kcal) Nachtisch 1 Becher Sojapudding, Schokolade 125 Gramm (115 kcal)	652 kcal
Zwischenmahlzeit	1 Apfel, mittelgroß (93 kcal) 5 Walnüsse (105 kcal)	198 kcal
Abendessen	Vollkorn Haferflocken, 100 Gramm (359 kcal) 200 ml Vollmilch (128 kcal) 1 Esslöffel Honig (37 kcal)	524 kcal
Spätmahlzeit	Ein Becher Biojoghurt pur (110 kcal), Sonnenblumenkerne 20 Gramm (118 kcal)	228 kcal

Kalorienbilanz für den Tag*

2929 kcal

Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan - Vegetarisch

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

Donnerstag

Frühstück	1 Vollkorn-Franzbrötchen, süß (356 kcal) Heidelbeeren, frisch 100 Gramm (42 kcal)	398 kcal
Zwischenmahlzeit	1 Proteinriegel, 100 Gramm (414 kcal)	414 kcal
Mittagessen	Wildlachs, 100 Gramm (142 kcal) Salzkartoffeln, 100 Gramm (70 kcal) Spinat gekocht, 200 Gramm (36 kcal) Sahne, 1 Esslöffel, 10% Fett (17 kcal) Nachtisch Schokopudding, 1 Portion, 190 Gramm (351 kcal)	616 kcal
Zwischenmahlzeit	Milchreis mit Zimtucker, 200 Gramm (338 kcal)	338 kcal
Abendessen	2 Scheiben Vollkornbrot 110 Gramm (216 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 2 Spiegeleier, mittelgroß (244 kcal) 1 Avocadofrucht, 250 Gramm (346 kcal)	949 kcal
Spätmahlzeit	Ein Becher Biojoghurt pur (110 kcal), 1 Esslöffel Honig (37 kcal) 10 Haselnüsse (64 kcal)	211 kcal

Kalorienbilanz für den Tag*

2926 kcal

Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan - Vegetarisch

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

Freitag

Frühstück	100 Gramm Porridge (106 kcal) 1 Croissant 55 Gramm, (220 kcal) Himbeermarmelade, 20 Gramm (46 kcal)	372 kcal
Zwischenmahlzeit	1 Proteinriegel, 100 Gramm (414 kcal)	414 kcal
Mittagessen	Frühlingslasagne, pro Portion 560 kcal (siehe Seite 9 für das Rezept) Mit 800 Gramm Frühlingsgemüse (z.B. Möhren, Kohlrabi, Erbsen), 25 Gramm Butter, 30 Gramm Mehl, ½ Liter Milch, 250 Gramm Lasagne-Blätter, 100 Gramm Emmentaler, frisch gerieben Nachtisch 1 Crêpe (160 kcal) mit 60 Gramm Erdbeeren (19 kcal) Schlagsahne 100 Gramm (293 kcal)	1032 kcal
Zwischenmahlzeit	10 Walnüsse (210 kcal)	210 kcal
Abendessen	2 Scheiben Vollkornbrot 110 Gramm (216 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 2 Scheiben Edamer, 45% Fett i.Tr, 60 Gramm (212 kcal) 1 Scheibe Vollkorntoast (64 kcal) 10 Gramm Butter (71,5 kcal)	706 kcal
Spätmahlzeit	Ein Becher Biojoghurt pur (110 kcal), 1 Esslöffel Honig (37 kcal) Sonnenblumenkerne, 50 Gramm (118 kcal)	265 kcal

Kalorienbilanz für den Tag*

2999 kcal

Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan - Vegetarisch

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

Samstag

Frühstück	3 Scheiben Vollkorntoast (192 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 2 Portionen Pflaumenmarmelade, 40 Gramm (64 kcal) 1 Vollkorn-Franzbrötchen, süß (356 kcal)	755 kcal
Zwischenmahlzeit	Fruchtschnitte Multifrucht, 100 Gramm (297 kcal) 10 Haselnüsse (64 kcal)	361 kcal
Mittagessen	1 Portion Nudeln(mit Ei) mit Spinat, pro Portion 570 kcal 500 Gramm junger Blattspinat, 400 Gramm Nudeln, 100 Gramm Gorgonzola, 4-8 Knoblauchzehen, 4 Esslöffel Olivenöl, ½ Bund Basilikum Grüner Salat mit Essig und Öl 100 Gramm (41 kcal)	611 kcal
Zwischenmahlzeit	100 Gramm Käsekuchen, Quarkteig (277 kcal)	277 kcal
Abendessen	1 Portion Rührei mit 3 Eiern, (178 kcal) 1 Scheibe Schwarzbrot, Durchschnitt , 45 Gramm (102 kcal) 10 Gramm Butter (71,5 kcal) Frischkäse, Doppelrahmstufe 20 Gramm (41 kcal)	392 kcal
Spätmahlzeit	Ein Becher Biojoghurt pur (110 kcal) 1 Tüte Popcorn, salzig (444 kcal)	554 kcal

Kalorienbilanz für den Tag*

2950 kcal

Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan - Vegetarisch

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

Sonntag

Frühstück	2 Vollkornbrötchen, pro Stück 65 Gramm (256 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 2 Scheiben vegane Salami (66 kcal) 5 Radieschen (15 kcal)	480 kcal
Zwischenmahlzeit	1 Bananenmilch, 1-Mixer-Portion 1000 ml (609 kcal)	609 kcal
Mittagessen	Polentaknödel auf Sahne-Spitzkohl pro Portion 595 kcal (siehe Seite 10 für das Rezept) Für Polentaknödel Salz, 40 Gramm Butter, 250 Gramm Instant-Maisgrieß, 1 Ei, Pfeffer, Muskatnuss, frisch gerieben, 50 Gramm Parmesan Für Sahne-Spitzkohl 1 Spitzkohl, 1 Schalotte, 1-2 Knoblauchzehen, 4 Esslöffel Butter, 200 Gramm Sahne, ½ Bund Kerbel Nachtisch 1 Portion Schokopudding , 190 Gramm (351 kcal)	785 kcal
Zwischenmahlzeit	1 Buchweizen-Crêpe (160 kcal) mit Heidelbeeren, frisch 100 Gramm (42 kcal)	202 kcal
Abendessen	2 Scheiben Schwarzbrot, Durchschnitt , 90 Gramm (204 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 100 Gramm Lachs, geräuchert (138 kcal) 5 Scheiben Gurke(5 kcal) handelsüblicher Eiersalat mit Schnittlauch, 100 Gramm (280 kcal)	770 kcal
Spätmahlzeit	10 Pistazienkerne (73 kcal) Frische Feigen, 100 Gramm (61 kcal)	134 kcal

Kalorienbilanz für den Tag*

2980 kcal

Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan - Vegetarisch

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

*Die Gesamtbilanz kann sich durch den Verzehr von bestimmten Getränken erhöhen.

Getränk	Menge	Kalorien
Cola	250 ml	139 kcal
Milchkaffee	250 ml	67 kcal
Kakao	250 ml	167 kcal
Orangensaft	250 ml	125 kcal
Buttermilch	250 ml	76 kcal
Cappuccino mit Milchschaum	250 ml	75 kcal
Apfelsaft	250 ml	115 kcal
Zitronenlimonade	250 ml	95 kcal

Rezept Frühlingslasagne (Freitag)

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

- Das Gemüse (z.B. Möhren, Kohlrabi, Brokkoli, Erbsen, Zuckerschoten) in Scheibchen schneiden und in reichlich Salzwasser zwei bis drei Minuten blanchieren.
- Für die Béchamelsauce Butter (25 Gramm) erhitzen. Mehl einrühren, farblos anschwitzen. Kalte Milch dazugießen und kräftig rühren. Béchamelsauce aufkochen und fünf Minuten bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Kräuter (Petersilie) klein hacken und mit Zitronensauce unter die Sauce rühren.
- Eine Auflaufform einfetten. Lagenweise Lasagneblätter, Gemüsestücken, Béchamelsauce einschichten.
- Als oberste Schicht kommen Lasagneblätter. Diese mit Béchamelsauce bestreichen und mit Käse bestreuen. Lasagne ca. 25 Minuten bei 180 Grad im Ofen goldgelb backen.

Rezept Polentaknödel auf Sahne-Spitzkohl (Sonntag)

Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan - Vegetarisch

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

Zubereitungszeit ca. 55 Minuten

- Für die Polentaknödel 900 ml Wasser mit 1 geh. TL Salz und 20 Gramm Butter aufkochen. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen. Mit einem Holzlöffel kräftig rühren und den Brei ca. 10 Minuten kochen, bis er dick, aber noch elastisch ist. Ein Ei unterrühren. Polentamasse mit Pfeffer und Muskat würzen und abkühlen lassen.
- Eine Auflaufform einfetten. Mit einem Esslöffel portionsweise etwas Polentamasse entnehmen und zwischen den angefeuchteten Händen zu runden Knödeln formen.
- Die Knödel nebeneinander in die Form legen. Mit Parmesan bestreuen. Die restliche Butter (20 Gramm) in Flöckchen darauf verteilen. Im Ofen 25 Minuten goldgelb backen.
- Spitzkohl halbieren, den Strunk herausschneiden. Spitzkohlhälften längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.
- Schalotte und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Butter glasig dünsten.
- Ann den Spitzkohl dazugeben und 2 Minuten mit anschwitzen. Mit Wasser ablöschen. Spitzkohl mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten dünsten.
- Sahne dazugießen und den Spitzkohl weitere 3 Minuten offen kochen lassen. Kerbel waschen und trockentupfen. Die Blättchen grob hacken und unter das Gemüse mischen. Den Spitzkohl mit Polentaknödeln anrichten.