

# Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

## Montag

Frühstück	2 Vollkornbrötchen, pro Stück 65 Gramm (256 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 50 Gramm Schinken (88,2 kcal)	487,2 kcal
Zwischenmahlzeit	Studentenfutter, 50 Gramm (268 kcal)	268 kcal
Mittagessen	Eine Portion Spaghetti Bolognese (907 kcal) Dazu gehören Nudeln mit Ei, 150 Gramm (189 kcal), Hackfleisch 250 Gramm (336 kcal), Tomatensauce 800 Gramm (329 kcal) 1 Paprika, mittelgroß (53 kcal)  Nachtisch zwei Kugeln Vanilleeis (124 kcal)	1031 kcal
Zwischenmahlzeit	Frische Feigen, 100 Gramm (61 kcal) Fünf Vollkornkekse (149 kcal)	210 kcal
Abendessen	Eine Portion gemischter Salat 200 Gramm, mit 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 Salami (118 kcal)	803 kcal
Spätmahlzeit	Eine Banane (134 kcal)	134 kcal

Kalorienbilanz für den Tag\*

**2933 kcal**

# Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan

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)	335 kcal
Zwischenmahlzeit	Milchreis, 200 Gramm mit Zimtucker (338 kcal)	338 kcal
Mittagessen	Vollkornpizzateig, 100 Gramm (144 kcal) Zum Belegen 5 Scheiben Salami (295 kcal) Tomatensauce 200 Gramm (82 kcal) Reibekäse, 100 Gramm (273 kcal)  Nachtisch Grießpudding, 1 Portion, 230 Gramm, (336 kcal)	1130 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\*

**2859 kcal**

# Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan

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 Bratwurst vom Schwein (375 kcal) Salzkartoffeln, 100 Gramm (70 kcal) Erbsen gekocht, 100 Gramm (85 kcal) 20 Gramm Butter für das Gemüse (143 kcal)	673 kcal
Zwischenmahlzeit	1 Apfel, Pink Lady, 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\*

**2950 kcal**

# Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan

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 Zimtzucker, 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

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	Erbsensuppe mit Speck, 400 Gramm (344 kcal)  Nachtisch 1 Crêpe (160 kcal) mit 60 Gramm Erdbeeren (19 kcal) Schlagsahne 100 Gramm (293 kcal)	816 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) 2 kleine Tomaten 100 Gramm (18 kcal)	724 kcal
Spätmahlzeit	Ein Becher Biojoghurt pur (110 kcal ), 1 Esslöffel Honig (37 kcal) Sonnenblumenkerne, 50 Gramm (118 kcal)	265 kcal

Kalorienbilanz für den Tag\*

**2801 kcal**

# Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan

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) Fleischsalat, durchschnittlich, 100 Gramm (299 kcal)	698 kcal
Zwischenmahlzeit	Fruchtschnitte Multifrucht, 100 Gramm (297 kcal) 10 Haselnüsse (64 kcal)	361 kcal
Mittagessen	1 Portion Spaghetti Carbonara, 250 Gramm, (520 kcal) Grüner Salat mit Essig und Öl 100 Gramm (41 kcal)	561 kcal
Zwischenmahlzeit	100 Gramm Käsekuchen, Quarkteig (277 kcal)	277 kcal
Abendessen	1 Portion Rührei mit Speck, 150 Gramm (259 kcal) 1 Scheibe Schwarzbrot, Durchschnitt , 45 Gramm (102 kcal) 10 Gramm Butter (71,5 kcal) Frischkäse, Doppelrahmstufe 20 Gramm (41 kcal)	473,5 kcal
Spätmahlzeit	Ein Becher Biojoghurt pur (110 kcal ) 1 Tüte Popcorn, salzig (444 kcal)	554 kcal

Kalorienbilanz für den Tag\*

**2924 kcal**

# Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan

So kannst Du schnell & effektiv an Gewicht zulegen

## Sonntag

Frühstück	2 Vollkornbrötchen, pro Stück 65 Gramm (256 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) 50 Gramm Schinken (88,2 kcal) 1 Hühnerei, medium (65 kcal) 5 Radieschen (15 kcal)	567,2 kcal
Zwischenmahlzeit	1 Bananenmilch, 1-Mixer-Portion 1000 ml (609 kcal)	609 kcal
Mittagessen	Putenbrust-Roulade 100 Gramm (107 kcal), 100 Gramm Rotkohl (29 kcal) Pilz-Sahne-Sauce 100 Gramm (94 kcal ) 100 Gramm Salzkartoffeln (70 kcal)  Nachtisch 1 Portion Schokopudding , 190 Gramm (351 kcal)	651 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\*

**2933 kcal**

# Dein GesundZunehmen.org Ernährungsplan

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