



**Futur 1 Wochenkontrollplan**

<b>Lebensmittelgruppe / Lebensmittel</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Milch und Milchprodukte</b> 1 große Tasse Milch (300 ml) <u>oder</u> 1 Becher Milchprodukt (150 g) (3,5% Fett)  2 Scheiben Käse (ca. 60 g) (max. 45% Fett i. Tr.)							
<b>Obst / süßer Aufstrich</b> Obst (ca. 250 g) 20 g Honig, Konfitüre							
<b>Gemüse und Hülsenfrüchte</b> Gemüse (350-400 g) (gegart oder roh) inklusive Hülsenfrüchte und Salat							
<b>Getreide, Getreideprodukte, Reis, Teigwaren, Kartoffeln</b> 3 Scheiben Vollkornbrot (80-90 g) <u>und</u> 2 Scheiben Vollkornbrot (50-60 g) und 3 Esslöffel Getreideflocken  Reis (trocken: 80 g / gekocht: 210 g) Nudeln (trocken: 80 g / gekocht: 160 g) Kartoffeln (zubereitet: 340 g-370 g)							
<b>Fleisch, Geflügel, Fisch, Fleisch- und Wurstwaren, Eier</b> <b>2-3 mal</b> pro Woche 1 Portion Fleisch (120-130 g)  <b>wöchentlich</b> 1-2 Portionen Seefisch (140-160 g)  <b>wöchentlich</b> 2-3 mal 2 Scheiben Wurst (30-50 g)  <b>wöchentlich</b> 3 Eier							
<b>Fette und Öle</b> 10 g Butter 2 Esslöffel Öl (25 g)							
<b>Getränke</b> mind. 1,5 Liter Flüssigkeit in Form von Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees							
<b>„Pluskalorien“</b> <b>wöchentlich</b> ca. 800 kcal.							