



Wochenplan für Querschnittgelähmte mit allen wichtigen Makro- und Mikronährstoffen und arm an Kalorien

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Für das Frühstück empfiehlt das Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung ein süßes oder auch einmal ein pikantes Müsli http://www.der-querschnitt.de/archive/12417 . Am Wochenende darf es auch mal die halbe Portion Müsli sein, ergänzt durch ein Schlemmerfrühstück mit Omelett, Marmelade und frischen Brötchen.						
Hauptmahlzeit	Gefüllte Pfannkuchen http://eatsmarter.de/rezepte/dinkel-pfannkuchen	Sellerierösti mit Lachs http://eatsmarter.de/rezepte/kartoffel-sellerieroesti	Kohlrabi-Pasta http://eatsmarter.de/rezepte/pasta-mit-kohlrabi-und-gruenen-bohnen	Kokosmilchreis mit frischen Beeren http://www.lecker.de/rezept/1730696/Kokosmilchreis-mit-Beeren.html	Rotbarsch mit Kräuterkruste http://www.essen-und-trinken.de/rezept/349751/rotbarsch-mit-kraeuterkruste.html	Würziger Eintopf http://www.essen-und-trinken.de/rezept/259200/wuerziger-eintopf.html	Kassler im Bratenschlauch http://www.brigitte.de/rezepte/rezep-te/braten-kasseler-im-bratbeutel
Leichte Mahlzeit	Vitaminsalat mit Linsen http://eatsmarter.de/rezepte/roemersalat-mit-roten-linsen-porree-aepfel-und-walnussskernen	Vollkornbrot mit Gurkenaufstrich http://eatsmarter.de/rezepte/frischkaese-gurken-aufstrich	Leichtes Bauernbrot http://www.lecker.de/rezept/669688/Leichtes-Bauernbrot-mit-Forellenfilet-Diaet.html	Chickenburger mit Apfel-Basilikum-Salsa http://www.livingathome.de/kochen-feiern/rezepte/8686-rzpt-rezept-chickenburger-mit-apfel-basilikum-salsa	Tomatenpfännchen http://eatsmarter.de/rezepte/tofu-tomaten-pfaennchen Bemerkung: dieses Rezept kann auch im Backofen zubereitet werden	Bunter Chicoreesalat http://eatsmarter.de/rezepte/chicoreesalat	Dinkelbrot mit Kresse-Aufstrich http://eatsmarter.de/rezepte/brot-mit-quark-und-kresse
Snacks	Auf Snacks empfiehlt das Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung zu verzichten und zwischen den Mahlzeiten ca. fünf Stunden Zeit vergehen zu lassen. Hungertypen, die nicht auf einen Snack verzichten können, wählen am besten Obst, Rohkost oder Grüne Smoothies http://www.der-querschnitt.de/archive/13173 .						