

Ernährungsplan für Jugendliche von 15–18 Jahren mit Kalorien- und Trinkmengenangaben

⚠ Hinweis: Dies ist eine **allgemeine Orientierung** für gesunde Jugendliche. Bei Allergien, Essstörungen, Über-/Untergewicht oder speziellen Erkrankungen bitte unbedingt Rücksprache mit Arzt oder Ernährungsfachkraft halten.

Energie- & Flüssigkeitsbedarf (15–18 Jahre)

- **Kalorienbedarf:**
 - Mädchen: ca. **2.000–2.400 kcal/Tag**
 - Jungen: ca. **2.400–3.000 kcal/Tag**
 - abhängig von Körpergröße, Gewicht & Aktivität
 - **Trinkmenge:** ca. **1,8–2,0 Liter Wasser/Tee pro Tag**
 - **Milch & Milchprodukte:** ca. **400–500 ml/Tag** (Milch, Joghurt, Käse für Calcium & Eiweiß)
-

Beispiel-Ernährungsplan (Ø ca. 2.400 kcal + Flüssigkeit)

Frühstück (~500 kcal)

- 2 Scheiben Vollkornbrot (120 g) mit Butter + Käse oder Aufschnitt → 300 kcal
 - 1 Banane oder Apfel (120 g) → 80 kcal
 - 200 ml Milch (1,5 %) → 80 kcal
 - 1 TL Butter/Öl aufs Brot → 40 kcal
-  + **300 ml Wasser**
-

Vormittagssnack (~250 kcal)

- 200 g Joghurt (1,5 %) → 120 kcal
 - 80 g Beeren oder Obst → 40 kcal
 - 20 g Nüsse oder Haferflocken → 90 kcal
-  + **300 ml Wasser**
-

Mittagessen (~750 kcal)

- 120 g gekochte Vollkornnudeln oder Reis → 180 kcal
- 200 g Gemüse (Brokkoli, Zucchini, Paprika) → 80 kcal
- 150 g Hähnchen oder Fisch → 200 kcal

- 1 TL Rapsöl → 40 kcal
 - 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) → 120 kcal
 - 200 g Quark oder Joghurt → 130 kcal
- ☞ + **600 ml Wasser**
-

Nachmittagssnack (~300 kcal)

- 1 Vollkornbrötchen (70 g) mit Hummus oder Käse → 200 kcal
 - Gemüsesticks (Karotte, Gurke, Paprika, 150 g) → 50 kcal
 - 1 Mandarine oder Apfel (120 g) → 50 kcal
- ☞ + **400 ml Wasser**
-

Abendessen (~600 kcal)

- 2 Scheiben Vollkornbrot (120 g) mit Ei oder Käse → 320 kcal
 - Rohkost oder Salat (200 g) → 60 kcal
 - 200 ml Milch oder 150 g Joghurt → 120 kcal
 - 1 Stück Obst (z. B. Birne, Apfel, 150 g) → 100 kcal
- ☞ + **400 ml Wasser**
-

Tagesbilanz

- **Kalorien:** ca. **2.400 kcal** (im Normbereich für 15–18 Jahre)
- **Trinkmenge:** ca. **2,0 Liter Wasser/Tee**
- **Milchprodukte:** ca. **400–500 ml**

Dr. T. Kauth, 2025

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, Neonatologie,
Sportmedizin und Ernährungsmedizin

Dr. R. Beck und Dr. T. Kauth

Breslauer Str. 2-4, 71638 Ludwigsburg

www.kinderjugendarztpraxis.de