

Frühstück

50 g Vollkorncornflakes oder Müsli mit fettarmer Milch, zusätzlich mischen mit einer halben Banane oder Birne, 1 Glas verdünnter Fruchtsaft (200 ml)

1 Scheibe Brot mit Frischkäse und Gurken belegt, dazu einen Becher Tee oder ein Glas Fruchtsaft (200 ml)

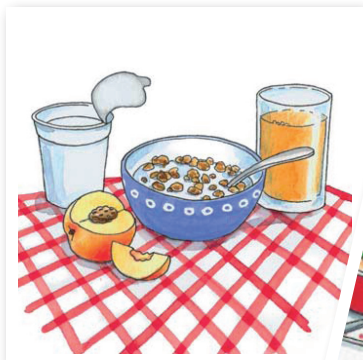
1 FruchtZwerg (50 g), ½ Apfel, 1 Stück Vollkornbrot (50 g)

Mittagessen

Nudeln (150 g) mit Tomatensoße (2 Tomaten, Rapsöl und Zwiebel), 1 Glas verdünnter Fruchtsaft

Gedünstete Hühnerbrust (80 g) mit Spiralen (50 g) und Babykarotten (80 g), in 1 EL Rapsöl anbraten und mit Bratensafwürfel verfeinern, 1 Glas Wasser

Fisch mit Reis und Mischgemüse
1 kleine Stange Lauch (80 g) in ½ EL Rapsöl andünsten, Brokkoli, Karotten und Gewürze hinzufügen, Scholle (70 g) anbraten und dazu Reis (100 g) servieren, etwas Kräuterbutter (1 Teelöffel) ist erlaubt, 1 Glas Fruchtee



Jause

1 FruchtZwerg (50 g) und 2 Butterkekse (20 g), 1 Glas Wasser

Obstsalat (120 g) und etwas Schokopudding (10 g), 1 Glas Wasser

1 Milchbrötchen mit Rosinen oder ein Schokomüsliriegel, eine Handvoll Erdbeeren oder Himbeeren, 1 Glas Wasser

Abendessen

1 Stück Pizza (250 g, selbstgemachter Vollkornteig vorteilhaft) belegt mit Tomaten, Paprika, magerem Schinken und Mais, überbacken mit etwas fettarmem Schnittkäse oder Mozzarella, 1 Glas Wasser

Käsebrot mit Rohkost zum Dippen
1½ Scheiben Vollkornbrot mit 1 TL Frischkäse bestreichen und mit Camembert (15 g) belegen, Kohlrabi (30 g), Karotten (30 g) und Paprika (30 g), fettarmes Joghurt und fettarmen Rahm mischen und mit Kräutersalz und etwas Schnittlauch zu einem Dip vermengen, 1 Glas Wasser

Salat mit Schinken und Käsestreifen
Eisbergsalat (50 g), Paprika, Tomaten und Gurken kleinschneiden und vermischen, 20 g Käse und 2 Scheiben Schinken kleinschneiden und vermischen, dazu ein Dressing aus Joghurt (30 g) und Zitronensaft, gegebenenfalls 1 Scheibe Roggenbrot servieren, 1 Glas Wasser