

## XLS-MEDICAL

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *
	2 Scheiben Vollkornbrot (60g) + 10g Frischkäse (30%) + 2 Scheiben Schinken (60g)	2 Scheiben Vollkornbrot (60g) + 10g Frischkäse (30%) + 30g Marmelade	45g Vollkorn-Flakes ohne Zucker + 100ml Magermilch	1 Bananen-Smoothie + 100g Erdbeeren + 1 Joghurt + 1 EL Vollkorn-Flakes	1 Bagel + fettarmer Frischkäse + Marmelade	3 Vollkorn-Cracker + Hüttenkäse	2 Scheiben Vollkornbrot (60g) + 25g Nutella
<b>Snack</b>	1 Joghurt (125g)	1 Birne	1/2 Mango	1 Glas Joghurtdrink	125g Joghurt (0%)	1 Stück schwarze Schokolade	125g Joghurt (0%)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Mittagessen</b>	Salat mit 50g fettarmen Mozzarella und Tomaten + 1 EL Olivenöl + Balsamico + 2 Cracker	1 Tellerl Minestrone (italienische Gemüsesuppe) + 1 Schokoladenpudding	Salat mit grünem Gemüse (Broccoli, Brechbohnen) + 70g Hühnchen + fettarmes Senf-Dressing	Gemüsesuppe ohne Kartoffeln + 2 Scheiben Brot (60g) + 10g Frischkäse (30%)	Salat mit frischem 100g Thunfisch, Tomaten, Grünen Bohnen, Gurke und 4 Oliven	Rinder-Carpaccio mit Ruccola + 2 Scheiben Brot	2 Joghurt (0%) mit Süßstoff + 250g frische Erdbeeren
<b>Snack</b>	1 Apfel	1/4 Ananas	1 Birne	10g dunkle Schokolade	1 Apfel	1 Banane	1 Keks + 1 Glas Milch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Abendessen</b>	1 hartgekochtes Ei + gekochter Broccoli + 150g Kartoffeln + 1 EL Olivenöl	Ratatouille (Aubergine, Pilze, Paprika, Tomaten und frische Kräuter) + 150g gebratener Fisch + brauner Reis (65g ungekocht)	Hühnchenpfanne mit Gemüse und Sojasauce + Nudeln (65g ungekocht)	125g gedünsteter Kabeljau + Karotten und Bohnen (200g) + 3 gekochte Kartoffeln	Nudeln (65g ungekocht) + selbstgemachtes Pesto aus klein-gehacktes Basilikum + Knoblauch + 20g Parmesan + 1 EL Pinienkerne + 1 EL Olivenöl	100g gegrilltes Hühnchen + fettarme Currysauce mit frischer Ananas + brauner Reis (50g ungekocht)	1 kleine, dünne Pizza mit fettarmen Belag + frisches Gemüse
<b>Snack</b>	1 Keks	1/4 Ananas	1 Birne	10g dunkle Schokolade	1 Löffel Fruchtsorbet	1 kleine Packung Chips	1/2 Mango

Täglich: mindestens 2 Liter Wasser

\* mit Süßstoff