

	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 Brötchen mit Frischkäse (30%) + 1 Scheibe Käse (20g) + 1 EL Marmelade	2 Scheiben Vollkornbrot (60g) + Frischkäse (30%) + 40g Marmelade + 1 Glas Milch	1 Baguette + Käse + Honig (1/2 Teelöffel)	50g Vollkorn-Flakes + 100ml Milch	3 Toast + fettarmer Frischkäse + 1 EL Marmelade	3 Scheiben Vollkornbrot (90g) + + 25g Nutella oder Erdnussbutter	1 Croissant + 1 fettarmer Joghurt
<b>Snack</b>	200g Fruchtojoghurt	1 Birne + 1 Keks	1/2 Mango	65g Trauben	125g Joghurt (0%)	3 Aprikosen + 1 Glas Milch	1 Teller Gemüsesuppe

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Mittagessen</b>	Salat mit Mozzarella und Tomaten + 1 EL Olivenöl + 3 Scheiben Ciabatta (100g)	Schinken-Käse-Sandwich	Salat mit grünem Gemüse (Broccoli, Brehbohnen) + 100g Hühnchen + 20g fettarmes Dressing + 2 Scheiben Vollkornbrot	60g Nudelsalat + 2 EL Olivenöl + Zitronensaft	1 Baguette mit Schinken und Gemüse	200ml Gazpacho + 3 Scheiben Brot (90g) + 15g Frischkäse (30%) + 40g Ziegenkäse + 1 EL Marmelade	Spinat + Erbsen + Feta-Käse
<b>Snack</b>	2 Sorten Obst	200ml Joghurtdrink	1 kleine Portion Wackelpudding	20g dunkle Schokolade	1 Apfel + 1 Joghurtdrink	125g Fruchtjoghurt	1 Stück Obst + 1 Keks

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Abendessen</b>	100g gekochter Spargel + 100g Räucherlachs + 20g leichtes Dressing + frische Petersilie	Grüne Bohnen + Lamm + Couscous (70g ungekocht)	125g Thunfisch + Erbsen + 1 EL Olivenöl + Zwiebeln + Nudeln (125g ungekocht)	1 dünne Pizza Mozzarella + 1 Glas Rotwein	Pfannen-Gemüse + 100ml Grüne-Thai-Curry- Sauce + 8 Garnelen	100g Rindfleisch + 400g Karotten- und Kartoffelpüree	1 Burger + Pommes
<b>Snack</b>	250g Quark mit frischen Erdbeeren	30g dunkle Schokolade	1 Orange	1 Vanille-Pudding	100g Sorbet + 1 Stück Obst	Ananas-Carpaccio + 1 EL Eis	125g Apfelkompott ohne Zucker

Täglich: mindestens 2 Liter Wasser

\* mit Süßstoff