

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *	Kaffee / Tee *
	90g Vollkorn-Flakes + 10 Erdbeeren + 150ml Milch	4 Scheiben dunkles Brot + 20g fettarme Margarine (30%) + 20g Nutella + 30g Käse + 1 fettarmes Milchprodukt	3 Sandwiches + 20g Frischkäse + Marmelade	60g Müsli + 1 Stück Obst + 200ml Joghurt	Omlette aus 2 Eier + Gemüse + 3 Scheiben Brot + 15g fettarme Margarine (30%)	4 Scheiben dunkles Brot + 20g Frischkäse (30%) + 20g Marmelade + 1 Scheibe mageres Fleisch	1 kleines dunkles Baguette + Käse + 1 Schokoladen-Muffin
Snack	125g Joghurt (0%) + 1 Stück Obst	1 Glas frischer Orangensaft + 150g fettarmer Quark	60g Kirschen + 1 Vanille-Pudding	Milchshake (150g Früchte + 1 EL Eis)	1 Glas Milch + 2 Kekse	1 großes Glas Joghurt-drink + 1 Stück Obst	1 Teller Gemüsesuppe

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mittag-essen	Baguette + 60g Camembert + Ruccola + 1 Birne + 5 Walnüsse	Spaghetti Bolognese (Nudeln 60g ungekocht + 100% Rindfleisch)	Salat mit 50g Ziegenkäse + 1 Apfel + 1 EL Honig-Dressing	1/2 Mozzarella + 2 Tomaten + frisches Basilikum + 1 EL Olivenöl + Balsamico + 1 kleines Ciabattabrot	Griechischer Salat mit Tomaten, Gurke, Oregano + 5 Oliven + 50g Feta-Käse	1 Baguette + geräucherter Lachs + Gemüse	Vegetarisches Couscous-Salat mit Zucchini, Tomaten, Karotten, Koriander und Minze
Snack	1 Stück Obst	1 Schokoriegel	1 Stück Obst	40g dunkle Schokolade	125g Fruchtjoghurt	2 EL Fruchtsorbet	1 Stück Obst

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Abend-essen	Spaghetti Carbonara mit Schinken + 25g Parmesan + 1 Zucchini + Erbsen	140g Rindfleisch + Pommes Frites + Tomatensalat + 2 EL Pfeffersauce	150g Lachs + brauner Reis (75g ungekocht) + gekochtes Gemüse	125g Schnitzel + Nudeln (75g ungekocht) + frische Tomatensauce	1 Pizza + 1 Salat	1 Geflügelbratwurst + Karotten + 400g Kartoffelpüree	Avocado-Garnelen-Salat mit Eisberg-Salat, Tomaten + Zitronendressing
Snack	2 Kiwis	65g Trauben	125g Joghurt (0%)	1/2 Mango	40g Sorbet	1 Eis	125g Schokoladenmousse

Täglich: mindestens 2 Liter Wasser

* mit Süßstoff