

TAGESBEISPIEL BEI

BLÄHUNGEN UND VÖLLEGEFÜHL

Frühstück

Tee / Kaffee
Milch
2 Stück Vollkornbrot
wenig Butter und Konfitüre

Znüni

1 Fruchtjoghurt

Mittagessen

½ Portion
Pouletgeschnetztes mit Jus
Salzkartoffeln
Gedämpfte Rüebli

Apfelmus

Zvieri

1 Stück Vollkornbrot
1 Stück Hartkäse

Abendessen

½ Portion
Gemüse Risotto (Risotto-Reis)
Leichtes Mischgemüse
(z.B. Rüebli, Zucchetti, Spinat, Fenchel...)
geriebener Hartkäse

Spätmahlzeit

1 Joghurt oder Quark

Trinken Sie ca. 1,5–2 Liter Wasser, ungesüssten Tee (z.B. Fenchel, Anis, Kümmel, Kamille, Ingwer) oder Mineralwasser ohne Kohlensäure, verteilt über den Tag.