

TAGESBEISPIEL BEI

WASSEREINLAGERUNGEN

Frühstück

Tee / Kaffee
Milch
2 Stück Vollkornbrot
2 Tranchen Schinken
wenig Butter und Konfitüre

Znüni

1 Frucht

Mittagessen

Pouletschenkel gebraten mit Jus
Bratkartoffeln
Grosse Portion Gemüse und/oder Salat

Blanc Battu mit frischen Früchten

Zvieri

1 Stück Vollkornbrot
1 Stück Hartkäse

Abendessen

Nüsslisalat mit Eigarnitur
Gemüse Risotto:
Vollkorn-Risotto
grosse Portion Mischgemüse
geriebener Hartkäse

Spätmahlzeit

1 Joghurt oder Quark

Trinken Sie ca. 1,5–2 Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Mineralwasser verteilt über den Tag.