

1 TAG MUSTER-MENÜPLAN „HERBST“ für MÄNNER

WANN	WAS und WIEVIEL davon	WIRKUNG	EMFEHLUNGEN
FRÜHSTÜCK	1 Birne 2 Scheiben Vollkornbrot, ca. 100 g oder 2 Stück Vollkorngebäck oder 4 Scheiben Vollkornknäckebrötchen 1 Teelöffel Butter 60 g Käse, bis 45% oder 200 g Hüttenkäse/Cottage 1 Teelöffel Honig/Marmelade, auf Wunsch ¼ l Milch, fettreduziert für Kaffee	Neutral	Essen Sie Obst entsprechend der Saison. Sie können auch 1/4 l frisch gepressten Fruchtsaft oder 100%igen Fruchtsaft aus der Glasflasche, ohne Zuckerzusatz nehmen. Beginnen Sie den Tag mit 1 frisch gepresster Zitrone, aufgeteilt in 2 Gläser Wasser! Das macht munter und aktiv. Und ist total basisch! Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser! Verwenden Sie die Milch für den Kaffee über den Tag verteilt.
ZWISCHENDURCH	4 Stück getrocknete Feigen	Basisch	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
MITTAG	„Pilzragout“ mit Blattsalat (siehe Rezept) 1 Teelöffel Olivenöl und Zitronensaft für den Blattsalat	Basisch bis Neutral	Bouillon <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt verwenden. Sie können das Mittagessen mit dem Abendessen tauschen! Gemüse können Sie jederzeit essen!
ZWISCHENDURCH	¼ l Naturjoghurt, bis 1% Fett mit 1 kl. Banane, klein geschnitten	Neutral	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
ABEND	2 Spiegeleier, mit Schnittlauchröllchen und 30 g geriebenem Käse bestreuen 200 g Roter Rübensalat oder Gewürzgurken	Basisch bis Neutral	Essen Sie eine größere Menge Gemüse, dann bleibt diese Mahlzeit Basisch . Verwenden Sie eingelegtes Gemüse aus dem Glas ohne Zuckerzusatz
SPÄTMAHLZEIT (wenn notwendig)	Bouillon mit Gemüse (püriert oder im Ganzen) z.B. Zucchini oder Kürbis Sie können auch Tiefkühlgemüse verwenden.	Basisch	Verwenden Sie Bouillon <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt. Gekochtes Obst, z.B. Apfelmus oder Kompott am Abend, eignet sich auch gut anstelle von Süßigkeiten oder Knabbereien.