

## 1 TAG MUSTER-MENÜPLAN „LEICHT“ für MÄNNER

WANN	WAS und WIEVIEL davon	WIRKUNG	EMFEHLUNGEN
<b>FRÜHSTÜCK</b>	1 Apfel 2 Scheiben Vollkornbrot, ca. 100 g oder 2 Stück Vollkorngebäck oder 4 Scheiben Vollkornknäckebrötchen 1 Teelöffel Butter 50 g Magertopfen und 1 Ei 1 Teelöffel Honig/Marmelade, auf Wunsch ¼ l Milch, fettreduziert für Kaffee	<b>Neutral</b>	Essen Sie Obst entsprechend der Saison. Sie können auch 1/8 l frisch gepressten Fruchtsaft oder 100%igen Fruchtsaft, ohne Zuckerzusatz, nehmen.  Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!  Verwenden Sie die Milch für Kaffee über den Tag verteilt.
<b>ZWISCHENDURCH</b>	½ Grapefruit	<b>Basisch</b>	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
<b>MITTAG</b>	200 bis 250 g Fisch, natur, gedünstet in wenig Bouillon 2 mittlere Kartoffeln Chinakohlsalat mit 1 Teelöffel Olivenöl und Zitronensaft	<b>Neutral</b>	Bouillon <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt verwenden.  Sie können das Mittagessen mit dem Abendessen tauschen! Gemüse können Sie jederzeit essen!
<b>ZWISCHENDURCH</b>	¼ l Naturjoghurt, bis 1% Fett mit 1 Orange, in kleine Stücke geschnitten	<b>Neutral</b>	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
<b>ABEND</b>	1 Stück Vollkorngebäck 1 Teelöffel Butter 100 g Schinken, 30 g Käse bis 45% F.i.Tr. 2 mittlere Karotten, Fenchel, Rettich in Stifte geschnitten	<b>Neutral bis Übersäuernd</b>	Essen Sie eine größere Menge Gemüse, dann bleibt diese Mahlzeit <b>Neutral</b> .
<b>SPÄTMAHLZEIT (wenn notwendig)</b>	Bouillon mit Gemüse (püriert oder im Ganzen) z.B. Zucchini od. Brokkoli aus dem Tiefkühler UND/ODER 1 Schale Apfelmus	<b>Basisch</b>	Verwenden Sie Bouillon <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt. Gekochtes Obst, z.B. Apfelmus oder Kompott am Abend, eignet sich gut anstelle von Süßigkeiten oder Knabbereien.