



1 TAG MUSTER-MENÜPLAN für MÄNNER

WANN	WAS und WIEVIEL davon	WIRKUNG	EMFEHLUNGEN
FRÜHSTÜCK	1/2 Grapefruit 2 Scheibe Vollkornbrot, ca. 50 g oder 2 Stück Vollkorngebäck oder 4 Scheiben Vollkornknäckebrot 1 Teelöffel Butter 50 g Magertopfen mit Schnittlauch ¼ l Milch bis 1% Fett für Kaffee, über den Tag verteilt	Neutral	Essen Sie Obst entsprechend der Saison. Sie können auch 1/8 l frisch gepressten Fruchtsaft oder 100%igen, ohne Zuckerzusatz, nehmen. Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser! Verwenden Sie die Milch für den Kaffee über den Tag verteilt.
ZWISCHENDURCH	Kohlrabi- und Karottensticks	Basisch	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
MITTAG	100 g Schinken mind. je 100 g Radieschen und Stangensellerie	Neutral	Sie können das Mittagessen mit dem Abendessen tauschen! Gemüse können Sie jederzeit essen!
ZWISCHENDURCH	¼ l Naturjoghurt mit 200 g Tiefkühlbeeren	Basisch	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
ABEND	2 mittelgroße Kartoffeln 150 g Lachs, gegrillt 1 Teelöffel Öl mit Rosmarin Brokkoli und Karfiol, gedünstet Chicoréesalat mit 1 Teelöffel Olivenöl und Zitronensaft	Neutral	Grillgewürz <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt verwenden. Essen Sie eine größere Menge Salat, dann wird diese Mahlzeit basisch .
SPÄTMAHLZEIT (wenn notwendig)	Bouillon mit Gemüse (püriert oder im Ganzen) z.B. Zucchini od. Brokkoli aus dem Tiefkühler UND 1 Schale Apfelmus	Basisch	Verwenden Sie Bouillon <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt. Gekochtes Obst am Abend eignet sich gut anstelle von Süßigkeiten oder Knabberereien.