

1 TAG MUSTER-MENÜPLAN „HERBST“ für FRAUEN

WANN	WAS und WIEVIEL davon	WIRKUNG	EMFEHLUNGEN
FRÜHSTÜCK	1 Birne 1 Scheibe Vollkornbrot, ca. 50 g oder 1 Stück Vollkorngebäck oder 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen 1 Teelöffel Butter 30 g Käse, bis 45% oder 100 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 1/8 l frisch gepressten Fruchtsaft oder 100%igen Fruchtsaft, 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	2 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	1 Spiegelei, mit Schnittlauchröllchen und wenig geriebenem Käse bestreut 200 g Roter Rübensalat oder Gewürzgurken	Basisch	Essen Sie eine größere Menge Gemüse, dann bleibt diese Mahlzeit Neutral . Gemüse aus dem Glas ohne Zuckerzusatz nehmen.
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.