

1 TAG MUSTER-MENÜPLAN „IN DER WARMEN JAHRESZEIT“ für MÄNNER

| WANN | WAS und WIEVIEL davon | WIRKUNG | EMFEHLUNGEN |
|--|---|------------------------------------|--|
| FRÜHSTÜCK | 200 g bis 300 g Erdbeeren 2 Scheiben Vollkornbrot, ca. 100 g oder 2 Stück Vollkorngebäck 1 Teelöffel Butter 100 g bis 200 g Cottage, mit Schnittlauch oder 60 g Hartkäse, z.B. Emmentaler ¼ l Milch, fettreduziert für den Kaffee, aufgeteilt über den gesamten Tag | Neutral | 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! Am besten gleich am Morgen 2 Gläser Wasser mit frisch gepresster Zitrone! Das macht frisch und lebendig! Verwenden Sie die Milch für Kaffee über den Tag verteilt. |
| ZWISCHENDURCH | Radieschen in Scheiben und Karotten in Stifte geschnitten | Basisch | Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser! |
| MITTAG | Pilzragout mit Reis und Blattsalat – siehe Rezept und Foto unter „Rezepte“ Verwenden Sie beim Schinken und beim gekochten Reis die doppelte Menge als im Rezept angegeben. | 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 ½ Mango in kleine Stücke geschnitten | Neutral | Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser! |
| ABEND | Salatteller mit verschiedenen Blattsalaten mit einer Marinade aus 1 Teelöffel Olivenöl, Apfelessig, Senf, Tomatenmark, frische Kräuter und 1 bis 2 Esslöffel Granatapfelkerne 200 g Schinken 3 Scheiben Vollkornknäckebrot | Neutral | Sollten Sie am Abend rohes Gemüse nicht so gut vertragen, dann machen Sie sich einen Suppentopf mit viel Gemüse und ergänzen mit 100 g gekochtem Fleisch oder 50 g Käsewürfel Verwenden Sie Bouillon <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt. |
| SPÄTMAHLZEIT (wenn notwendig) | Kräutertee Gekochtes Gemüse, natur oder Obst | Basisch | Gekochtes Obst, z.B. Apfelmus oder Kompott am Abend, eignet sich gut anstelle von Süßigkeiten oder Knabbereien. |