

1 TAG MUSTER-MENÜPLAN „LEICHT“ für FRAUEN

WANN	WAS und WIEVIEL davon	WIRKUNG	EMFEHLUNGEN
FRÜHSTÜCK	1 Apfel 1 Scheibe Vollkornbrot, ca. 50 g oder 1 Stück Vollkorng Gebäck oder 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen 1 Teelöffel Butter 50 g Magertopfen 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, ohne Zuckerzusatz, nehmen. Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser! Verwenden Sie die Milch für den Kaffee über den Tag verteilt.
ZWISCHENDURCH	½ Grapefruit	Basisch	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
MITTAG	150 g Fisch, natur, gedünstet in wenig Bouillon 1 mittlere Kartoffel Chinakohlsalat mit 1 Teelöffel Olivenöl und Zitronensaft	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 Orange, in kleine Stücke geschnitten	Neutral	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
ABEND	50 g Schinken, 30 g Käse bis 45% F.i.Tr. 1 mittlere Karotte, Fenchel, Rettich in Stifte geschnitten	Neutral bis Übersäuernd	Essen Sie eine größere Menge Gemüse, dann bleibt diese Mahlzeit Neutral.
SPÄTMAHLZEIT (wenn notwendig)	Bouillon mit Gemüse (püriert oder im Ganzen) z.B. Zucchini od. Brokkoli aus dem Tiefkühler	Basisch	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.