

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

WANN	WAS und WIEVIEL davon	WIRKUNG	EMFEHLUNGEN
FRÜHSTÜCK	150 g Erdbeeren 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Teelöffel Butter 100 g Cottage, mit Schnittlauch oder 30 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, 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 den Kaffee über den Tag verteilt.
ZWISCHENDURCH	Radieschen in Scheiben und Karotten in Stifte geschnitten, Ist auch gut zum Mitnehmen geeignet.	Basisch	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
MITTAG	Pilzragout mit Reis und Blattsalat – siehe Rezept und Foto unter „Rezepte“	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 Mangostücke vermischt	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 100 g Schinken 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen	Basisch	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.