



1 TAG MUSTER-MENÜPLAN für FRAUEN

WANN	WAS und WIEVIEL davon	WIRKUNG	EMFEHLUNGEN
FRÜHSTÜCK	150 g Beeren 1 Scheibe Vollkornbrot, ca. 50 g oder 1 Stück Vollkorngebäck 1 Teelöffel Butter ½ Becher Topfen oder Hüttenkäse (ca. 100 bis 150 g) 1 Teelöffel Honig/Marmelade, auf Wunsch ¼ l Milch für Kaffee	Übersäuernd	Essen Sie Obst entsprechend der Saison. Sie können auch 1/8 l Fruchtsaft 100%, ohne Zuckerzusatz, nehmen. Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser! Verwenden Sie die Milch für den Kaffee über den Tag verteilt.
ZWISCHENDURCH	1 Apfel	Basisch	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
MITTAG	1 Vollkorngebäck 50 g Putenschinken 2 mittelgroße Tomaten und/oder 1 große Paprikaschote	Neutral	Sie können das Mittagessen mit dem Abendessen tauschen! Gemüse können Sie jederzeit essen!
ZWISCHENDURCH	¼ l Naturjoghurt mit z.B. 1 Pfirsich und/oder 2 Marillen	Basisch	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
ABEND	1 große Petersilienkartoffel 150 g Huhn, gegrillt oder ½ Grillhuhn 1 Teelöffel Öl mit Knoblauch Blattsalat mit Radieschen ½ Esslöffel Olivenöl	Basisch bis 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/ODER 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.