

## 1 TAG MUSTER-MENÜPLAN für MÄNNER

WANN	WAS und WIEVIEL davon	WIRKUNG	EMFEHLUNGEN
<b>FRÜHSTÜCK</b>	150 g Beeren 4 Scheiben Vollkorntoastbrot 2 Teelöffel Butter ½ Becher Topfen oder Hüttenkäse (ca. 100 bis 150 g) 1 Teelöffel Honig/Marmelade, auf Wunsch ¼ l Milch für Kaffee	<b>Übersäuernd</b>	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 Kaffee über den Tag verteilt.
<b>ZWISCHENDURCH</b>	1 Apfel	<b>Basisch</b>	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
<b>MITTAG</b>	2 Stück Vollkorng Gebäck 2 Teelöffel Butter 100 g Käse nach Wahl 2 mittelgroße Tomaten 1 Paprikaschote	<b>Neutral</b>	Sie können das Mittagessen mit dem Abendessen tauschen!  Gemüse können Sie jederzeit essen.
<b>ZWISCHENDURCH</b>	¼ l Naturjoghurt mit z.B. 1 Pfirsich und/oder 2 Marillen	<b>Basisch</b>	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
<b>ABEND</b>	½ Grillhuhn 1 Teelöffel Öl 3 – 4 mittelgroße Petersilienkartoffeln Blattsalat mit Radieschen ½ Esslöffel Olivenöl 1/8 l Apfelsaft	<b>Basisch</b> bis <b>Neutral</b>	Grillgewürz <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt verwenden.  Essen Sie eine größere Menge Salat, dann wird diese Mahlzeit <b>Basisch</b> .
<b>SPÄTMAHLZEIT</b> (wenn notwendig)	Bouillon mit Gemüse (püriert oder im Ganzen) z.B. Zucchini od. Brokkoli aus dem Tiefkühler UND/ODER 1 Schale Apfelmus	<b>Basisch</b>	Verwenden Sie Bouillon <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt.  Gekochtes Obst am Abend eignet sich gut anstelle von Süßigkeiten oder Knabbereien.