



Ernährungsplan für Normalgewichtige (ca. 1800 kcal, 16 BE)

Frühstück

90g Vollkornbrot oder 1 1/2 Vollkornbrötchen
10g Streichfett
Magerquark mit Marmelade oder Geflügelwurst oder Käse mit 30% Fett i. Tr.

2. Frühstück

1 Joghurt und Obst oder
1 Scheibe Vollkornbrot mit magerem Belag

Mittagessen

240g Kartoffeln oder
250g Nudeln oder Reis, gekocht
150g mageres Fleisch
10g Zubereitungsfett
250g Gemüse oder Salat
Nachspeise: Kompott oder Joghurt

Kaffeenmahlzeit

siehe 2. Frühstück

Abendessen

120g Vollkornbrot
10g Streichfett
Geflügelwurst, Käse mit 30% Fett i. Tr.
Salat

Spätmahlzeit

1 Joghurt oder Obst

Normalgewicht

