

Tagesplan 16 BE mit ca. 1800 Kcal.

1. Frühstück	Kaffee oder Tee mit Süßstoff 1 Vollkornbrötchen 1 dünne Scheibe Brot 10g Butter oder Margarine 1 TI Marmelade 1 Scheibe magere Wurst oder Käse	3 BE
2. Frühstück	1 Stück kleines Obst 2 Scheiben Knäckebrot 1 Scheibe magere Wurst Mineralwasser	2 BE
Mittagessen	Evtl. Suppe 1 Scheibe mageres Fleisch 200g Gemüse, Salat 3 kleine Kartoffeln (Nudeln, Reis) 1 Magermilchjoghurt mit Früchten	4 BE
Nachmittag	Kaffee oder Tee mit Süßstoff 1 Vollkornbrötchen 1 Scheibe magere Wurst oder Käse	2 BE
Abendessen	Tee mit Süßstoff, Mineralwasser 3 dünne Scheiben Vollkornbrot 10g Butter oder Margarine 4 Scheiben magere Wurst oder Käse	3 BE
Spätmahlzeit	1 Glas Milch 1 Stück kleines Obst	2 BE

Tagesplan 16 BE mit ca. 2400 Kcal.

1. Frühstück	Kaffee oder Tee mit Süßstoff 1 Brötchen 1 dünne Scheibe Brot 20g Butter oder Margarine 1 TI Marmelade 1 Scheibe Lyoner oder Käse	3 BE
2. Frühstück	1 Brötchen 1 Scheibe Fleischkäse 1 Bier oder Fruchtsaft	2 BE
Mittagessen	Evtl. Suppe 1 Schnitzel paniert 200g Gemüse, Salat 90g Pommes frites 1 Kugel Eiscreme oder Dessert	4 BE
Nachmittag	Kaffee oder Tee mit Süßstoff 1 Brezel 20g Butter	2 BE
Abendessen	Weinschorle 3 dünne Scheiben Brot 20g Butter Wurstsalat	3 BE
Spätmahlzeit	1 Obst 4 Kekse	2 BE