

Beispiel einer Tagesverpflegung

			kcal
Frühstück			
180	g	Naturjoghurt	112
120	g	Himbeeren	60
30	g	Knusper - Flocken (Siehe Rezept)	153
Total			325
Znüni			
1	Stk	Mandarine	56
Mittagessen			
1	Portion	Hörnli und G`Hackets (Siehe Rezept)	597
120	g	Apfelmus	117
Total			714
Zvieri			
3.3	dl	Proteindrink Emmi Mocca	212
Abendessen			
3	dl	Kürbissuppe	132
60	g	Vollkornbrot	118
200	g	Hüttenkäse	204
1	Stk	Tomate	14
50	g	Salatgurke	6
Total			474
 Tagestotal			 1781 kcal