

## Beispiel einer Tagesverpflegung

<b>Frühstück</b>			<b>kcal</b>	
90	g	Magerquark	97	
90	g	Naturjoghurt	68	
120	g	Beerenmischung	60	
30	g	Haferflocken	84	
½	dl	Milch	23	
2	dl	Tee		
<b>Total</b>			<b>332</b>	
<b>Znüni</b>			<b>kcal</b>	
1	Stk	Orange	61	
<b>Mittagessen</b>			<b>kcal</b>	
1	Portion	Grüner Gemüseauflauf (Siehe Rezept)	310	
150	g	Pferdesteak	163	
30	g	Blattsalat	4	
1	EL	Olivenöl	86	1
	TL	Essig	1	
<b>Total</b>			<b>564</b>	
<b>Abendessen</b>			<b>kcal</b>	
3	dl	Rüebli-Ingwersuppe	117	
2	Stk	Knäckebrot	74	
30	g	Greyezer-Käse	118	
<b>Total</b>			<b>369</b>	
<b>Tagestotal</b>			<b>1356 kcal</b>	