

## 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
<b>Total</b>			<b>332</b>
<b>Znüni</b>			
1	Stk	Apfel	78
<b>Mittagessen</b>			
30	g	Blattsalat	7
50	g	Rüblisalat	20
50	g	Gurkensalat	10
50	g	Maissalat	40
50	g	Randensalat gekocht	16
1	Stk	Tomate	13
100	g	Thon in Salzwasser	74
80	g	Vollkornbrot	156
1	dl	Salatsauce	150
<b>Total</b>			<b>486</b>
<b>Apero</b>			
2	dl	Prosecco	150
30	g	Pommes Chips	158
20	g	Erdnüsse gesalzen	125
<b>Total</b>			<b>433</b>
<b>Abendessen</b>			
120	dl	Pouletbrust	136
½	dl	Chilisauce pikant	30
200	g	Mischgemüse vom Grill	40
1	EL	Olivenöl	86
150	g	Basmatireis	181
2	dl	Rotwein	168
2	dl	Kaffee crème	23
1	Stk	Zitronencake	220
1	Stk	Tomate	14
<b>Total</b>			<b>884</b>
<b>Tagestotal</b>			<b>2213 kcal</b>