

Beispiel einer Tagesverpflegung

			kcal
Frühstück			
Tee oder Kaffee			
Znüni			
200	g	Trauben	98
Mittagessen			
50	g	Grüner Blattsalat mit Sauce	59
320	g	Moussaka	540
Total			599
Zvieri			
1	Stk	Chief's Proteindrink 330ml	165
Abendessen			
200	dl	Gemüse aus dem Ofen	65
10	g	Olivenöl	86
60	g	Naan Brot	182
100	g	Hüttenkäse mit Chili und Himbeeren	152
2	dl	Rotwein	168
Total			653
Tagestotal			1515 kcal