

Beispiel einer Tagesverpflegung

Frühstück			kcal
50	g	Magerquark	54
50	g	Naturjoghurt	37
100	g	Aprikosenstückli	48
Total			139

Znüni			
50	g	Vollkornbrötli	98

Mittagessen			
2	Stk	Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	245
180	g	Cous-Cous (gekocht)	220
50	g	Blattsalat mit Sauce	59
Total			524

Zvieri			
1	Stk	Nektarine	80

Abendessen			
Cafe complet, bestehend aus:			
180	g	Erdbeerjoghurt	173
30	g	Greyezer	120
30	g	Trockenfleisch	75
100	g	Vollkornbrot	196
10	g	Butter	74
3	dl	Milchkaffee (2dl Milch, 1 dl Kaffee)	99
Total			737

Tagestotal **1578 kcal**