

Beispiel einer Tagesverpflegung

Frühstück			kcal
2	dl	Kaffee mit Kaffeerahm	23
Total			23
Znüni			
1	Stk	Butter Gipfeli	409
1		Espresso	
Mittagessen			
1	Stk	BigMac	508
1	Portion	Pommes Frites	437
30	g	Blattsalat	4
10	g	Salatsauce	30
Total			979
Zvieri			
1	Stk	Brownie	129
Abendessen			
30	g	Blattsalat	4
50	g	Rüebli Salat	20
50	g	Gurkensalat	6
50	g	Kabissalat	21
1	Stk	Tomate	9
1	dl	Salatsauce	150
200	g	Hüttenkäse	204
60	g	Pfefferbrötchen	151
Total			565
Tagestotal			2106 kcal