

TAGESBEISPIEL BEI

HEISSHUNGER UND GELÜSTEN

Frühstück

Tee / Kaffee
Milch
2 Stück Vollkornbrot
wenig Butter und Konfitüre

Znüni

1 Frucht

Mittagessen

Pouletschenkel gebraten mit Jus
Bratkartoffeln
Grosse Portion Gemüse und/oder Salat
Fruchtsalat

Zvieri

1 kleine Süssigkeit (z.B. eine Reihe Schokolade)

Abendessen

Nüsslisalat
Gemüse Risotto:
Vollkorn-Risotto
grosse Portion Mischgemüse
geriebener Hartkäse

Spätmahlzeit

1 Flan (z.B. Schokolade / Vanille)

Planen Sie bei Heiss hunger Süssigkeiten konkret ein. Je nach Ihren Bedürfnissen zum Beispiel 3x täglich ein Häuschen Schokolade oder als Zvieri ein Stück Brot und eine Mini-Schokolade usw.

Trinken Sie ca. 1,5–2 Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Mineralwasser verteilt über den Tag.