

Phase 2: Strenge Umstellungsphase

Mahlzeitenplan

Tagesvorschlag 1

| Frühstück                                    |
|--|
| 65 g Geflügel<br>65 g Gemüse<br>Obst<br>Brot |

 5 h

| Mittagessen                                   |
|---|
| 110 g Fleisch<br>110 g Gemüse<br>Obst<br>Brot |

 5 h

| Abendessen                                |
|---|
| 80 g Käse<br>120 g Gemüse<br>Obst<br>Brot |

Tagesvorschlag 2

| Frühstück                     |
|-------------------------------|
| 180 g Joghurt<br>Obst<br>Brot |

 5 h

| Mittagessen                                |
|--|
| 110 g Fisch<br>110 g Salat<br>Obst<br>Brot |

 5 h

| Abendessen                                    |
|---|
| 120 g Fleisch<br>120 g Gemüse<br>Obst<br>Brot |

Tagesvorschlag 3

| Frühstück                             |
|---------------------------------------|
| 2 Eier<br>65 g Gemüse<br>Obst<br>Brot |

 5 h

| Mittagessen  |
|--|
| 45 g Pilze (Eiweiß)<br>45 g Stärke<br>110 g Gemüse<br>Obst |

 5 h

| Abendessen                                  |
|---|
| 120 g Fisch<br>120 g Gemüse<br>Obst<br>Brot |

Ende spätestens 21.00 Uhr