

Wochenessensplan 3 Mahlzeiten ☺

Mahlzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück ca. 7.00Uhr							
Ess-Pause	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)	großes Glas Wasser (½ Liter)
Mittagessen ca. 12.30Uhr							
Ess-Pause	großes Glas Wasser mit Zitrone (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Gurke (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Himbeeren (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Melisse (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Grapefruit (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Pfefferminze (½ Liter)	großes Glas Wasser mit Ingwer (½ Liter)
Abendessen ca. 18.30Uhr							
Ess-Pause	Tasse Pfefferminztee	Tasse Melissentee	Tasse Kräutertee	Tasse Salbeitee	Tasse Ingwertee	Tasse Zitronengraste	Tasse Kräutertee

Grundlagen: Frühstück: Brot, Brötchen o. Flocken aus verschiedenem Vollkorngetreide, ...Obst o. Gemüse – Mittagessen: Kartoffeln (2x/w); Vollkornnudeln; Hülsenfrüchte; (Suppe +) Vollkornweckle; Pfannkuchen, Beilage, Eintopf o. Auflauf aus verschiedenem Vollkorngetreide; Hefeteig salzig, ...Obst o. Gemüse – Nachtsich: Smoothy, Nüsse, Trockenfrüchte, Obst, Joghurt, ... – Abendessen: Brot, Brötchen oder Salat aus verschiedenem Vollkorngetreide, ... Gemüse o. Obst
Vollkorngetreide: Weizen, Dinkel, Roggen, Emmer, Kamut, Gerste, Hafer, Hirse, Naturreis, Buchweizen, Amaranth, Quinoa **zu jeder Mahlzeit** Gemüse (3x) oder Obst (2x)
ansonsten auf folgendes achten: max. 1-2x/w Fleisch – max. 1-2x/w Wurst – 2-3 Eier/w – 1x/w Fisch – 3x/d Milchprodukte – Nüsse und Samen 2 Handvoll/d
zu meiden bzw. zu reduzieren sind: Alkohol, Zucker, helles Mehl, gehärtete Fette und Fertigprodukte