

## Menüvorschläge Kohlenhydrate - Typ

Mahlzeit	Erster Tag	Zweiter Tag	Dritter Tag	Vierter Tag	Fünfter Tag
<b>Frühstück</b>	Ein weich gekochtes Ei (oder zwei), Vollkornbrot, ein Teelöffel Butter, ein Apfel	Getreidemüsli, fettarme Milch, Trauben	Eiweißdrink (Molke oder Eiklar, flüssig) in fettarmer Milch mit frischem oder tiefgek. Obst, Vollkornbrot, Teelöffel Butter	Pochiertes Ei(oder zwei, Vollkornmüsli mit fettarmer Milch und Obst	Fettarmer Hüttenkäse oder fettarmer Joghurt mit Obst, Bollkornbrot, Teelöffel Butter
<b>Mittagessen</b>	Vollkornbrot mit hellem Thunfisch, Tomate, Sprossen, Sellerie, Zwiebeln, Mayonnaise, kleine Schüssel Gemüsesuppe	Suppe aus Huhn, Brokkoli, Kohl, Kartoffeln, Zwiebeln, Reis	Kopfsalat, Tomaten, Zwiebeln, Rettich, Paprika, Olivenöl, Zitronensaft, gegrillt. Hünchen od. Pute od. Schinken, Vollkornbrot u. etwas Butter	Schinkenbrot mit Tomaten, Sprossen, Zwiebeln und Mayonnaise oder Senf, kleine Schüssel Gemüsesuppe	Gemüsesuppe mit Pute und Gerste
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Ananas mit Hüttenkäse, Vollkornbrot	Apfel und Mandeln	Fettarmer Joghurt mit frischen Obst	Fettarmer Schweizer Käse oder Mazzarella, mit Knäckebrot	Knäckebrot mit Cashew Nuss (Nur 1-2 Teelöffel)
<b>Abendessen</b>	Hühnerbrust, Folienkartoffel mit fettarmem Joghurt, gedünsteter Brokkoli und rote Bete, grüner Salat mit Olivenöl und Essig	Gebackener Dorsch, grüner Salat, Tomaten, Petersilie, Zwiebeln, mit Soße aus Zitronensaft und Olivenöl. Dazu Hirse, gedünstete Zucchini mit einem Teelöffel Butter	Gebratene oder gegrillte Koteletts mit Reis, Maiskolben, grünem Salat mit Paprika, Gurke und Frühlingszwiebeln, mit Soße aus Essig und Öl	Gebackene Forelle mit Zitrone, gedünstetem Brokkoli, gebackener Jamswurzel mit 1 Teelöffel Butter, Gurkenscheiben mit klein gehackten Zwiebeln und Essig	Brathuhn mit Füllung, dazu Rosenkohl, Weißkrautsalat mit gehackten Frühlingszwiebeln und grünen Paprika, mit Soße aus Essig und Öl