

Menüvorschläge Misch - Typ

Mahlzeit	Erster Tag	Zweiter Tag	Dritter Tag	Vierter Tag	Fünfter Tag
Frühstück	Getreidemüsli, Milch, Beeren (Wahlweise auch: Eier oder Hüttenkäse)	Haferbrei mit Banane, Eiweißdrink aus Molke oder Eiklar, Früchte	Spiegelei mit Schinken, Weizenbrot mit Butter, ½ Grapefruit oder Apfel	Kalter Braten mit Vollkornbrot und Butter	Gemüseomelett mit Kartoffeln, in Butter gebraten oder mit einer Scheibe Vollkornbrot
Mittagessen	Roast Beef, gedünstete Rote Bete mit Butter, Spinatsalat mit Zwiebeln, Olivenöl und Essig	Brathuhn mit Wildreis, gedünstete Spargel und Butter, Blattsalat, Tomaten, Radieschen und Zwiebeln mit Olivenöl und Essig	Gebratene Koteletts, gedünstete Zucchini, Süßkartoffeln mit Butter	Lammkeule mit Bratkartoffeln, Brokkoli und gemischtem Salat	Gebratene Heilbuttfilet, im Ofen gebacken.
Zwischenmahlzeit	Hüttenkäse mit Oliven und Roggenknäcke	Nüsse und Rosinen	Obstsalat mit Joghurt	Vollkorn Brot oder Apfel mit Mandelmus	Etwas Hühnerfleisch mit Karotte und Selleriestange
Abendessen	Käsebrot (ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot) mit Tomaten, Blattsalat, Zwiebeln, Gewürzgurken, Mayonnaise und Krautsalat	Thunfischsalat mit Tomaten, Artischockenherzen, Sellerie, Frühlingszwiebeln, Blattsalat, Olivenöl und Zitronensaft, mit Dinkelbrot	Putenbrust auf ein oder zwei Scheiben Vollkornbrot, Salat mit Soße aus Essig und Öl	Roggenbrot mit kaltem Hühnerfleisch, Mayonnaise Tomatenscheiben, Zwiebeln, Sellerie und Sprossen	Frikadelle auf Brötchen, Krautsalat