

## Menüvorschläge Eiweiß Typ

Mahlzeit	Erster Tag	Zweiter Tag	Dritter Tag	Vierter Tag	Fünfter Tag
<b>Frühstück</b>	Schinken, Rührei, etwas Bratkartoffeln, in Butter gebraten	2 pochierte Eier, Frühstückspeck, 1 Scheibe Dinkelbrot mit Butter	Wurstchen (Schwein, Pute oder Huhn), Buchweizen gekocht, mit Butter	Gemüseomelett, Räucherlachs, Roggen-Backfermentbrot mit Butter	2 Spiegeleier, 3 kleine Wurstchen, etwas Haferbrei mit Butter oder Sahne
<b>Mittagessen</b>	Dunkles Hühnerfleisch, rohe Karotten, Sellerie und Blumenkohl mit Olivenpaste oder einer Soße auf Basis von Mayonnaise oder Joghurt	Thunfischsalat mit Sellerie und guter Mayonnaise, 1 Scheibe Dinkelbrot, etwas Linsensuppe	Frikadelle, gedünsteter Maiskolben mit Butter, Spinatsalat mit Artischocken und Pilzen, Olivenöl und Zitronensoße	Garnelensalat mit Sellerie und Mayonnaise, Avocado mit Olivenöl und Zitrone, etwas Wildreis und Vollkornreis	Schmorbraten mit wenig Kartoffeln und Karotten
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Hüttenkäse mit Leinöl und ½ klein geschnittener, nicht sehr reifer Apfel	Erdnussbutter oder Mandelmus mit Selleriestangen	Sahnquark, entweder mit ½ Birne oder Roggenknäcke	½ Banane mit Mandeln	Vollmilchjogurt mit Sonnenblumenkernen und Cashewnüssen
<b>Abendessen</b>	Gebratener Lachs, gedünstete grüne Bohnen, Quinoa und Butter, Spinatsalat mit Olivenvierteln und einer Essig-Öl Soße	Gebratene Lammkottetes, gedünsteter Spargel, gebackener Kürbis mit Butter	Gebratenes Steak, Erbsen und Mais mit Butter, Avocado Scheiben mariniert in Olivenöl und Essig	Hühnerschenkel, gedünstete Artischocke mit Butter oder Mayonnaise, Buschbohnen mit Butter und Mandel-Stücken	Roastbeef, gedünsteter Blumenkohl, Gerste, Spinatsalat mit Speck, Pilzen, Essig-Öl-Soße