

ERNÄHRUNGSPLAN

DATUM: _____

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück	1-2 gekochte Eier, 1 Grapefruit	1-2 gekochte Eier, 1 Orange	1-2 gekochte Eier, 1 Pampelmuse	1-2 gekochte Eier, 1 Orange	1 -2 Eier (gekocht, gerührt oder gebraten) 1 Grapefruit	2 Eier (gekocht, gerührt oder gebraten) 1 Pampelmuse	1 -2 Eier (gekocht, gerührt oder gebraten) 1 Orange
Mittag-essen	2 Eier (gekocht, gerührt oder gebraten), 1 Vollkorntoast, 1 Orange	2 Eier, 2 Tomaten, 1 Scheibe Vollkornbrot	2 Eier, Spinat (gekocht, gewürzt)	2 Eier gemischter Salat mit Tomaten, Gurken, Paprika, Champignons	2 Eier gemischter Salat mit gekochtem Spinat	Obstsalat mit Früchten nach Wahl	1 Hähnchenfilet, gemischter Salat mit Tomaten, Möhren, Gurken, Paprika, 1 Zitrusfrucht
Snack							
Abend-essen	2 Eier, Salat mit 2 Tomaten, 1 Gurke, 1 Paprika, Oliven. 1 Mandarine	1 Hähnchenfilet, gemischter Salat	1 Lammkotelett 1 Stück Sellerie gemischter Salat	2 Eier 1 Scheibe Vollkorntoast 1 EL Hüttenkäse	1 Stück Fischfilet gemischter Salat mit Tomate, Gurke, Paprika	1 Steak gemischter Salat	1 Ei (weich oder hart gekocht) 1 Hähnchenschenkel