

5 am Tag: Tagesbeispielplan



Morgens

- 1 Scheibe (Vollkorn-) Brot mit Käse
- 1 Handvoll Tomaten oder Radieschen
- Naturjoghurt mit 1 Handvoll Beeren (alternativ als Zwischenmahlzeit)



Nicole Massalski

Mittags

- 1/2 Teller Gemüse
- 1 kleines Stück Fleisch, Fisch, Ei oder vegetarische Variante
- 3 Kartoffeln
- Dessert: 1 Stück Obst



Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Abends

- 2 Scheiben (Vollkorn-) Brot mit Belag
- Möhrenrohkost oder Salat

