



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>F r ü h s t ü c k</b>	½ Vollkornsemmel m. Butter, Honig o. Konfitüre ½ Vollkornsemmel m. Frischkäse u. frischen Kräutern	1 Schüssel Müsli m. Früchten, Nüssen u. Amaranth	1 weiches o. hartes Ei m. Butterbrot 1 Butterbreze	2 Scheiben Roggenbrot m. Butter, Konfitüre, Käse, Vegiwurst 1 Glas O-Saft	2 Stück Nußzopf 1-2 Tassen Fruchtetee	1 Vollkornsemmel m. Butter, Emmentaler Käse, Salat u. Gurke	1 Schüssel Haferflocken m. Früchten u. Nüssen
<b>S n a c k</b>	1 Stück Obst	1 Apfel	1 Orange	1 Früchtejoghurt 1,5%	1 Banane	1 Apfel	1 Orange
<b>M i t t a g</b>	1 Teller Suppe nach Wahl dazu 1 Scheibe Butterbrot 1 Naturjogurt mit Honig	Gedünsteten Gemüse-Naturreis-Topf mit Sojasoße dazu Salat	3 Rühreier nach Bauernart , Zwiebeln, 1 Kartoffel u. Kräutern 1 Salzstange.kernen	Chinesisches Essen, Glasnudeln, Ei, Sprosen und sehr viel Gemüse	2 Scheiben Vollkornbrot m. versch. Käsesorten u. Rohgemüse	1 Teller Bandnudeln mit Spinat u. Kräutern	2 kleine Vegimedailles mit 200 Vollkornnudeln dazu Gemüsepilzsoße m. Kräutern u. gem. Salat
<b>S n a c k</b>	1 Energieriegel	1 Joghurt fettarm	1 Stück Obst	1 Müsliriegel	1 Stück Obst	1 Schokolade	1 Stück Kuchen
<b>A b e n d b r o t</b>	2 Scheiben Vollkornbrot m. Butter, Paprika, Radieschen u. Schnittlauch 1 Glas Argi+	3 St. Vegetarische Pizza dazu kl. gem. Salat Butterbrot 1 Glas Argi+	1 Teller Spaghetti m. Tomatensoße dazu frische Kräuter 1 Glas Argi+	1 Teller Feldsalat m. Radieschen, Zwiebeln u. Walnussstücken (Essig u. Öl) 2 Scheiben Weißbrot 1 Glas Argi+	200g Fischfilet m. Soße nach Wahl dazu Kräuterkartoffeln und Salat 1 Glas Argi+	1 Schüssel Obstsalat m. Zitronensaft, Zimt, Nüssen u. Mandeln 1 Glas Argi+	1 großen Salatteller m. schön viel Tomaten u. Sonnenbl.kernen 2 Scheiben Vollkorntoast 1 Glas Argi+

Ideal 3 Liter Trinkmenge pro Tag, zusätzlich Magnesium und Calcium ergänzen!