



STRESSABBAU DURCH GEZIELTES ESSEN & TRINKEN



INSPIRATIONEN für ERNÄHRUNGSPLAN

Frühstück, Snack am Vormittag und das Mittagessen sind die wichtigsten Mahlzeiten des Tages!

FRÜHSTÜCK:

- KORNFLOCKEN + MILCH + BANANE + NÜSSE + OBST NACH WAHL
- GEDÜNSTETE HIRSE + BIRNE oder APFEL
- WEIZENSCHROTBROT + TOPFEN + MARMELADE
- VOLLKORNBROT + KÄSE + BUTTER

FRÜHSTÜCK FÜR VERWEIGERER:

- **MILCHSHAKE** – MILCH + BANANE + HAFERFLOCKEN + NÜSSE
- **VITAMINDRINK** – KIWI + ORANGE + APFEL + BANANE + WASSER oder FRUCHTSAFT naturrein



SNACKS FÜRS BÜRO:

- SCHROTBROT + BUTTER + MAGERER SCHINKEN + GURKENSCHNITZEN
- VIELKORNBROT + TOPFENAUFSTRICH NACH WAHL + KRESSE
- VOLLKORNBAGUETTE + SENF + GEBRATENE HÜHNERBRUST + TOMATE
- KORNSPITZ + BUTTER + SCHNITTKÄSE + PAPRIKASTREIFEN
- FRUCHTJOGHURT

HAUPTMAHLZEITEN:

VORSPEISEN:

- SALATTeller
- MELONE MIT SCHINKEN
- TOMATEN MIT MOZARELLA

SUPPEN:

- KLARE SUPPEN MIT EINLAGE
- GEMÜSECREMESUPPEN

HAUPTGERICHTE -

FETTARM ZUBEREITET:

- FISCH ODER GEFLÜGEL ODER RINDFLEISCH MAGER gegrillt, gebraten, gedämpft
- KARTOFFELN, REIS, TEIGWAREN, GETREIDE
- GEMÜSE GEDÄMPFT in etwas OLIVENÖL geschwenkt
- VEGETARISCHE GERICHTE

DESSERTS oder SNACK am NACHMITTAG

- SORBETS
- FRISCHE FRÜCHTE, FRUCHTSALAT, KOMPOTTE
- EISCREME MIT FRÜCHTEN
- LEICHTE KUCHEN (BISKUIT, ÖLKUCHEN, GERMTEIG)

GETRÄNKE – 2 – 2,5 LITER pro TAG:

- WASSER, UNGESÜSSTE TEES, AUFGESPRITZTE FRUCHTSÄFTE
- MAXIMAL 3 TASSEN KAFFEE