

Frau Frau ... , Ihre Mischmahlzeit könnte wie folgt aussehen:



Fett

so wenig
wie möglich
(im Durchschnitt 12g)

Gemüse Salat

Eiweiß (ca. 18g)

z.B. 90g Fisch
oder 85g Fleisch
oder 95g Geflügel

Kohlenhydrate (ca. 64g)

z.B. 145g Brot (2,5 Scheiben)
oder 85g Reis
oder 105g Spaghetti
oder 102g Haferflocken
oder 425g Kartoffeln (5,5 Stck.)

Nachtisch

z.B. Obst
oder Joghurt
oder Quark

