

TAGESBEISPIEL BEI

# SODBRENNEN

## Frühstück

Tee  
Milch  
1 Stück Vollkornbrot  
1 kleines Stück Käse  
wenig Butter und Konfitüre

\*\*\*

## Znüni

1 Fruchtjoghurt mit Kleie

\*\*\*

## Mittagessen

½ Portion  
Pouletgeschnetzeltes mit Jus  
Salzkartoffeln  
Broccoli

\*\*\*

## Zvieri

1 Stück Vollkornbrot  
1 Stück Hartkäse

\*\*\*

## Abendessen

½ Portion  
Gemüse Risotto:  
Vollkorn-Risotto  
grosse Portion Mischgemüse  
geriebener Hartkäse

\*\*\*

## Spätmahlzeit

1 Frucht  
1 Handvoll Nüsse

Trinken Sie ca. 1,5–2 Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Mineralwasser ohne Kohlensäure, verteilt über den Tag.