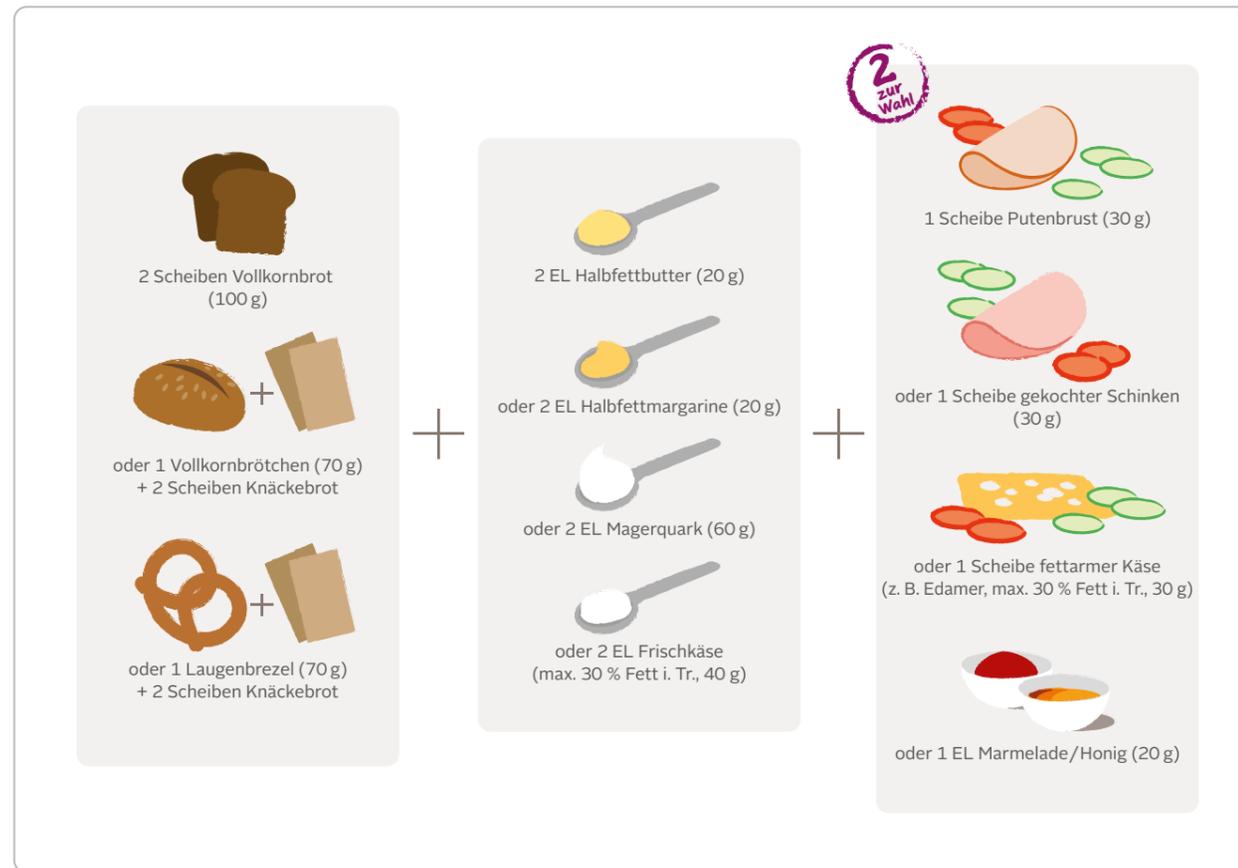


Ihr Frühstücksplaner

für einen gesunden und ausgewogenen Start in den Tag

Ihr Brot-Frühstück:



2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)

oder 1 Vollkornbrötchen (70 g) + 2 Scheiben Knäckebrot

oder 1 Laugenbrezel (70 g) + 2 Scheiben Knäckebrot

2 EL Halbfettbutter (20 g)

oder 2 EL Halbfettmargarine (20 g)

oder 2 EL Magerquark (60 g)

oder 2 EL Frischkäse (max. 30 % Fett i. Tr., 40 g)

2 zur Wahl

1 Scheibe Putenbrust (30 g)

oder 1 Scheibe gekochter Schinken (30 g)

oder 1 Scheibe fettarmer Käse (z. B. Edamer, max. 30 % Fett i. Tr., 30 g)

oder 1 EL Marmelade/Honig (20 g)

ODER

Ihr Müsli-Frühstück:



Früchtemüsli (ungesüßt, 100 g)

oder Nussmüsli (ungesüßt, 100 g)

oder Getreideflocken (z.B. Hafer, 100 g)

1 Glas Milch (1.5 % Fett, 200 ml)

oder 1 Joghurt natur (1.5 % Fett, 150 g)

oder 1 Glas Sojadrink natur (1.5 % Fett, 200 ml)



1 Stück Obst

oder 2 Stück Gemüse

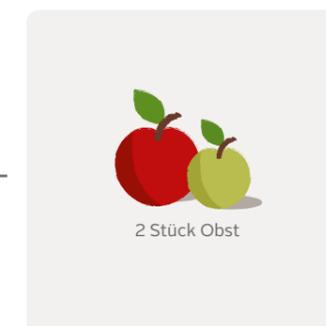
oder 1 gekochtes Ei (max. 2-mal pro Woche)

oder 1 Glas Saft (200 ml)



1–2 Tassen Kaffee (ungesüßt, mit wenig Milch, 1.5 % Fett)

oder 1–2 Tassen grüner oder schwarzer Tee (ungesüßt)



2 Stück Obst



2–3 L pro Tag Wasser, Kräuter- oder Früchtetee (ungesüßt)

Ihr Frühstücksplaner

für einen gesunden und ausgewogenen Start in den Tag

Beispiel:

Ihr Brot-
Frühstück:

2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)
oder 1 Vollkornbrötchen (70 g) + 2 Scheiben Knäckebrot
oder 1 Laugenbrezel (70 g) + 2 Scheiben Knäckebrot

2 EL Halbfettbutter (20 g)
oder 2 EL Halbfettmargarine (20 g)
oder 2 EL Magerquark (60 g)
oder 2 EL Frischkäse (max. 30 % Fett i. Tr., 40 g)

1 Scheibe Putenbrust (30 g)
oder 1 Scheibe gekochter Schinken (30 g)
oder 1 Scheibe fettarmer Käse (z. B. Edamer, max. 30 % Fett i. Tr., 30 g)
oder 1 EL Marmelade/Honig (20 g)

ODER

Ihr Müsli-
Frühstück:

Früchtemüsli (ungesüßt, 100 g)
oder Nussmüsli (ungesüßt, 100 g)
oder Getreideflocken (z.B. Hafer, 100 g)

1 Glas Milch (1,5 % Fett, 200 ml)
oder 1 Joghurt natur (1,5 % Fett, 150 g)
oder 1 Glas Sojadrink natur (1,5 % Fett, 200 ml)

1 Stück Obst
oder 2 Stück Gemüse
oder 1 gekochtes Ei (max. 2-mal pro Woche)
oder 1 Glas Saft (200 ml)

1-2 Tassen Kaffee (ungesüßt, mit wenig Milch, 1,5 % Fett)
oder 1-2 Tassen grüner oder schwarzer Tee (ungesüßt)

2-3 L pro Tag Wasser, Kräuter- oder Früchtetee (ungesüßt)

2 Stück Obst

= Ihr
Frühstück