

Menüplanung

Die zwei Tabellen zeigen je ein Beispiel für eine ausgewogene Menüplanung. Die Mahlzeiten für einen ganzen Tag bestehen aus Rezepten aus dem Greentopf. Für die Wahl der Getränke sind die Empfehlungen auf Seite 16 zu beachten.

	Gemüse	Früchte	Stärkeprodukt	Milchprodukt	Eiweisslieferant	Öl	Nüsse, Samen oder Kerne	Süssigkeit
Zmorge: Birchermüsli (S. 57)		X	X	X		X		
Zmittag: Paprika-Geschnetzeltes (S. 205) mit Rösti (S. 64) und Broccoli Nusschnitte	X		X		X	X	X	X
Znacht: Chiccorée-Marroni-Salat (S. 159) mit Knäckebrot (S. 311) und Hartkäse	X		X	X		X		
Snacks: Himbeerquark (S. 72)/ Cherrytomaten & Gurkensticks	X	X		X				

	Gemüse	Früchte	Stärkeprodukt	Milchprodukt	Eiweisslieferant	Öl	Nüsse, Samen oder Kerne	Süssigkeit
Zmorge: Vollkornbrioche (S. 318) mit Butter und Käse, Erdbeer-Bananen- Joghurt (S. 72)		X	X	X		X		
Zmittag: Matar Paneer (S. 204) mit Basmatireis, Blattsalat mit Birnel- Senf-Dressing (S. 157)	X		X	X		X	X	
Znacht: Club-Sandwich (S. 97) mit Cole Slaw (S. 190) Mangomousse	X		X		X	X		X
Snacks: Früchte-Nussbrot (S. 315)/Joghurt/ Green Smoothie (S. 41)	X	X		X			X	