

Mein (fast) gesunder Speiseplan für einen Tag

Frühstück	<p>Müsli mit Milch eine Banane</p> 	<p>Eiweiß Ballaststoffe Vitamine Kohlenhydrate</p>
Zwischenmahlzeit	<p>Ein Apfel und Schokokekse</p> 	<p>Vitamine Ballaststoffe Zucker</p>
Mittagessen	<p>Frikadelle mit Püree ein Orangensaft</p> 	<p>Ballaststoffe Eiweiß Vitamine Fett</p>
Zwischenmahlzeit	<p>ein Nutellabrot</p> 	<p>Eiweiß Ballaststoffe Zucker</p>
Abendessen	<p>zwei Eier mit Brot</p> 	<p>Eiweiß Ballaststoffe Kohlenhydrate Vitamine</p>