

Mein (fast) gesunder Speiseplan für einen Tag

Frühstück Waffel mit Blaubeeren und Erdbeeren	<ul style="list-style-type: none">+ Kohlenhydrate+ Fett+ Vitamine+ Fruchtzucker	
Zwischenmahlzeit Apfel und Orange	<ul style="list-style-type: none">+ Vitamine	
Mittagessen Nudeln mit Hähnchen und Pilze	<ul style="list-style-type: none">+ Kohlenhydrate+ Eiweiß+ Vitamine	
Zwischenmahlzeit Nüsse	<ul style="list-style-type: none">+ Eiweiß+ Gesunde Fette	
Abendessen Thunfisch mit Mangold und Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none">+ Eiweiß+ Vitamine+ Kohlenhydrate+ Ballaststoffe+ Mineralstoffe+ Gesunde Fette	