
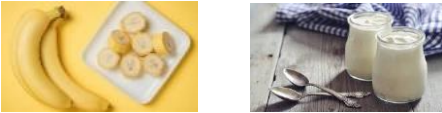





MEIN FAST GESUNDER SPEISEPLAN FÜR EINEN TAG

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| <p>FRÜHSTÜCK</p> | <p>Musli und Orangensaft</p>  | <p>Ballaststoffe Vitamine Kohlenhydrate Mineralstoffe</p> |
| <p>ZWISCHENMAHLZEIT</p> | <p>Eine Banane und Jogurt</p>  | <p>Vitamine Ballaststoffe Eiweiß Mineralstoffe</p> |
| <p>MITTAGESSEN</p> | <p>Schnitzel mit Spinat</p>  | <p>Ballaststoffe Vitamine Mineralstoffe</p> |
| <p>ZWISCHENMAHLZEIT</p> | <p>Ein Apfel und ein Croissant</p>  | <p>Kohlenhydrate Ballaststoffe Vitamine Mineralstoffe Fett Zucker</p> |
| <p>ABENDESSEN</p> | <p>Eier , Hotdog und Jogurt</p>  | <p>Eiweiß Vitamine Mineralstoffe</p> |