






# Mein gesunder Speiseplan für einen Tag

Ivana Smoljanović 6.a

Frühstück	 <p>Spiegelei, Avocado, Pfannkuchen, Waldbeeren</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteine</li> <li>• Vitamine</li> <li>• Gesunde Fette</li> <li>• Mineralien</li> <li>• Kohlenhydrate</li> <li>• Ballaststoffe</li> </ul>
Zwischenmahlzeit	 <p>Brombeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Kirschen, Pfirsich</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballaststoffe</li> <li>• Vitamine</li> <li>• Mineralien</li> </ul>
Mittagessen	 <p>Huhn mit Bbq-Sauce, Reis, Brokkoli</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralien</li> <li>• Proteine</li> <li>• Gesunde Fette</li> <li>• Kohlenhydrate</li> <li>• Ballaststoffe</li> </ul>
Zwischenmahlzeit	 <p>Wassermelone, Gurken, Basilikum, Käse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralien</li> <li>• Vitamine</li> <li>• Kohlenhydrate</li> <li>• Gesunde Fette</li> <li>• Ballaststoffe</li> <li>• Proteine</li> </ul>
Abendessen	 <p>Pasta, Tomate, Oliven, Käse, Basilikum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlenhydrate</li> <li>• Mineralien</li> <li>• Gesunde Fette</li> <li>• Ballaststoffe</li> <li>• Proteine</li> <li>• Vitamine</li> </ul>