

### Beispiel einer Tagesverpflegung

<b>Frühstück</b>			<b>kcal</b>
50	g	Magerquark	54
50	g	Naturjoghurt	37
100	g	Aprikosenstückli	48
<b>Total</b>			<b>139</b>

<b>Znüni</b>			
50	g	Vollkornbrötli	98

<b>Mittagessen</b>			
2	Stk	Tomaten gefüllt mit Hackfleisch	245
180	g	Cous-Cous (gekocht)	220
50	g	Blattsalat mit Sauce	59
<b>Total</b>			<b>524</b>

<b>Zvieri</b>			
1	Stk	Nektarine	80

<b>Abendessen</b>			
Cafe complet, bestehend aus:			
180	g	Erdbeerjoghurt	173
30	g	Greyezer	120
30	g	Trockenfleisch	75
100	g	Vollkornbrot	196
10	g	Butter	74
3	dl	Milchkaffee (2dl Milch, 1 dl Kaffee)	99
<b>Total</b>			<b>737</b>

**Tagestotal** **1578 kcal**