

TAGESBEISPIEL BEI

# BLÄHUNGEN UND VÖLLEGEFÜHL

## Frühstück

Tee / Kaffee  
Milch  
2 Stück Vollkornbrot  
wenig Butter und Konfitüre

\*\*\*

## Znüni

1 Fruchtjoghurt

\*\*\*

## Mittagessen

½ Portion  
Pouletgeschnetztes mit Jus  
Salzkartoffeln  
Gedämpfte Rüebli

Apfelmus

\*\*\*

## Zvieri

1 Stück Vollkornbrot  
1 Stück Hartkäse

\*\*\*

## Abendessen

½ Portion  
Gemüse Risotto (Risotto-Reis)  
Leichtes Mischgemüse  
(z.B. Rüebli, Zucchetti, Spinat, Fenchel...)  
geriebener Hartkäse

\*\*\*

## Spätmahlzeit

1 Joghurt oder Quark

Trinken Sie ca. 1,5–2 Liter Wasser, ungesüssten Tee (z.B. Fenchel, Anis, Kümmel, Kamille, Ingwer) oder Mineralwasser ohne Kohlensäure, verteilt über den Tag.