

TAGESBEISPIEL BEI

# MUSKELKRÄMPFEN

## Frühstück

Tee / Kaffee

Milch

Birchermüesli mit frischen Früchten und Nüssen

\*\*\*

## Znüni

1 Frucht

\*\*\*

## Mittagessen

Pouletschenkel gebraten mit Jus

Bratkartoffeln

Grosse Portion Gemüse und/oder Salat

\*\*\*

## Zvieri

1 Stück Vollkornbrot

1 Stück Hartkäse

1 rohes Rüebl

\*\*\*

## Abendessen

Nüsslisalat

Gemüse Risotto:

Vollkorn-Risotto

grosse Portion Mischgemüse

geriebener Hartkäse

\*\*\*

## Spätmahlzeit

1 Joghurt oder Quark

1 Handvoll Nüsse

Trinken Sie ca. 1,5–2 Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Mineralwasser verteilt über den Tag.