



1 TAG „DER LEICHTE“-MENÜPLAN für FRAUEN

WANN	WAS und WIEVIEL davon	WIRKUNG	EMFEHLUNGEN
FRÜHSTÜCK	1 Orange <u>oder</u> ½ Grapefruit, rosé 1 Scheibe Vollkornbrot, ca. 50 g <u>oder</u> 1 Stück Vollkorng Gebäck <u>oder</u> 2 Scheiben Vollkor knäckebrot 1/2 Teelöffel Butter 50 g Magertopfen Kräuter, z.B. Schnittlauch ¼ l Milch, fettreduziert, für Kaffee <u>Kaffee/Tee auf Wunsch, ohne Zucker</u>	Neutral bis Übersäuernd	Essen Sie Obst entsprechend der Saison. Sie können auch 1/8 l frisch gepressten Fruchtsaft oder 100%igen, ohne Zuckerzusatz, nehmen. Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser! Verwenden Sie die Milch für den Kaffee über den Tag verteilt.
ZWISCHENDURCH	1 Apfel	Basisch	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
MITTAG	100 g bis 150 g Seefisch, natur, in 1 Teelöffel Pflanzenöl gebraten 1 große Petersilienkartoffel Wintergemüse, z.B. Karotten, Sellerie, Zwiebel, Lauch, natur in wenig Bouillon gedünstet Winterliche Vitaminbombe (siehe Rezept)	Basisch	Sie können das Mittagessen mit dem Abendessen tauschen! Gemüse können Sie jederzeit essen!
ZWISCHENDURCH	¼ l Naturjoghurt mit z.B. 1 Esslöffel Rosinen	Neutral	Trinken Sie bei jeder Gelegenheit Wasser!
ABEND	50 g Käse bis 45% F.i.Tr. mind. je 100 g Stangensellerie, in Stifte und weißer Rettich, in dünne Scheiben geschnitten	Basisch bis Neutral	Essen Sie eine größere Menge Salat, dann wird diese Mahlzeit Basisch .
SPÄTMAHLZEIT (wenn notwendig)	Bouillon mit Gemüse (püriert oder im Ganzen) z.B. Rest vom Wintergemüse zu Mittag UND/ODER 1 Schale Apfelmus	Basisch	Verwenden Sie Bouillon <u>OHNE</u> Glutamat, bzw. Hefeextrakt. Gekochtes Obst am Abend eignet sich gut anstelle von Süßigkeiten oder Knabbereien.