

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	100g Quarkspeise 2 Toast, 20g Butter, 30g Käse 1 Apfel 250ml Saft 1Tasse Kaffee				
8.00	Training				
9.00	Training 1 Banane				
10.00	Schule				
11.00	Schule				
Mittag	3 Kartoffeln, 100g Mischgemüse, 150g Fleisch 150g Joghurt mit Geschmack 1 Apfel 1 Tasse Kakao				
14.00	Schule				
15.00	Schule 200 g Milchreis				
16.00	Training				
17.00	Training 250 ml Buttermilch				
18.00					
Abendessen	100g Salat mit 50g Thunfisch 2 Scheiben Vollkornbrot 20g Butter, 40g Schinken, 30g Käse 1x150g Naturjoghurt, 250ml Saft				
Snack	100 g Nüsse				

BEISPIELPLAN für eine Wochenplanung