

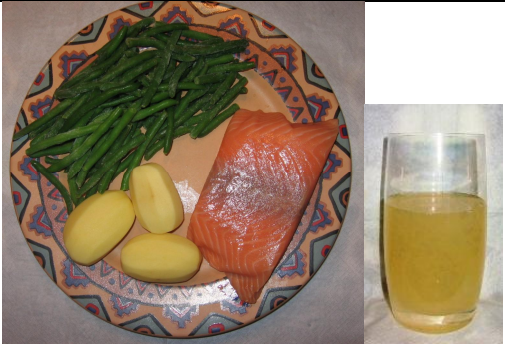




## Tagesplan Beispiel: Ausgewogene Ernährung

Beispielmahlzeiten	Mahlzeit und Lebensmittel	Freie Fruktose in g	Gesamt-Fruktose in g
	Frühstück:		
	3 Esslöffel Haferflocken, 1 EL Nüsse	0 g	0,1 g 0,5 g
	1 Becher Naturjoghurt (150 g)	0 g	0 g
	1 Mandarine ½ Apfel	0,5 g 3,7 g	1,9 g 4,5 g
	2 Tassen Kaffee	0 g	0 g
	Bei der Arbeit:		
	1 Scheibe Brot mit Butter, Käse und 2 Cherrytomaten (30 g)	0,03 g 0,39 g	0,15 g 0,41 g
	1 Apfelsine	4,3 g	7,1 g
	2 Gläser Mineralwasser	0 g	0 g
	Mittagessen:		
	1 gebratenes Fischfilet (150 g), gebraten in 1 EL Öl	0,7 g	0,9 g
	3 Kartoffeln (240 g)	0,3 g	0,7 g
	1 Portion grüne Bohnen (150 g)	0,84 g	0,98 g
	250 ml Apfelschorle aus 1 Teil Apfelsaft und 2 Teilen Wasser	4,3 g	5,2 g
	Nachmittags:		
	1 Riegel Schokolade (25 g)	0 g	5,4 g
	2 Tassen Tee	0 g	0 g
	Abendessen:		
	1 Scheibe Vollkornbrot	0,03 g	0,15 g
	5 g Butter	0	0
	1 Scheibe Käse	0	0
	1 gemischter Salat mit Dressing	0,8 g	1,9 g
	2 Gläser Mineralwasser	0 g	0 g
Summe		15,9 g	29,9 g