	Montag 31-01-2011	Dienstag 01-02-2011	Mittwoch 02-02-2011	Donners-tag 03-02-2011	Freitag 04-02-2011	Samstag 05-02-2011	Sonntag 06-02-2011	Montag 07-02-2011	Dienstag 08-02-2011	Mittwoch 09-02-2011	Donners-tag 10-02-2011	Freitag 11-02-2011	Samstag 12-02-2011	Sonntag 13-02-2011	Montag 14-02-2011	Dienstag 15-02-2011
06:45-07:15	1 Glas Wasser 3 Scheiben Fin Crisp Rogge mit je 1 Blatt Putenschinken, 1 Tasse Kaffee ohne Zucker und Milch	1 Glas Wasser 0,5kg gekochte, gesalzene Erdäpfel mit Dille	1 Glas Wasser 85g Putenschinken 105g Gurke in Scheiben und 3 Fincrisp, dazu 1 Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker	1 Glas Wasser 180ml Milch mit 40g Haferflocken, dazu eine Tasse Kaffee mit 20ml Milch	1 Glas Wasser 200g Naturjoghurt 3% Fett, 1 Papaya hineingeschnitten, dazu eine Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker	1 Glas Wasser 85g Putenschinken 105g Gurke in Scheiben und 3 Fincrisp, dazu 1 Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker	1 Glas Wasser, 200g Naturjoghurt mit 120g Marillen hineingeschnitten, danach 1 Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker	1 Glas Wasser 85g Putenschinken 105g Gurke in Scheiben und 3 Fincrisp, dazu 1 Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker	1 Glas Wasser, 200g Naturjoghurt mit 100g frischen Himbeeren, dazu 1 Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker	1 Glas Wasser, 85g Putenschinken und 105g Karotten gehobelt, dazu 1 Roggenvollkornbrot (100g) eine Tasse Kaffee ohne Milch+Zucker	1 Glas Wasser 200g Naturjoghurt 3% Fett, 1 Mango hineingeschnitten, dazu eine Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker	1 Glas Wasser, 200g Naturjoghurt mit 2 Stk Pfirsich hineingeschnitten, 1 Tasse Kaffee o. Milch+Zucker	1 Glas Wasser, 85g Putenschinken und 105g Karotten und Gurken, dazu 1 Roggenvollkornbrot (100g) eine Tasse Kaffee ohne Milch+Zucker	1 Glas Wasser, 85g Putenschinken und 105g Karotten und Gurken, dazu 1 Roggenvollkornbrot (100g) eine Tasse Kaffee ohne Milch+Zucker	1 Glas Wasser 200g Naturjoghurt 3% Fett, 1 Mango hineingeschnitten, dazu eine Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker	1 Glas Wasser, 200g Naturjoghurt mit 100g frischen Himbeeren, dazu 1 Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker
09:00	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
11:00	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
11:45-12:15	500ml Wasser, aufkochen mit 2 Karotten, 1 Stück Sellerie, 1 gelbe Rübe, 1 Handvoll Grünkohl	0,5kg gekochte, gesalzene Erdäpfel mit zerstossenem Kümmel	130g Geflügelbrust andünsten, dazu 135g Eisbergsalat mit Salz und 1 EL Essig, danach 1 Apfel	170g Kidneybohnen aus der Dose, gesalzen und erwärmt, dazu 135g Kräuterseitlinge, angebraten, danach 1 Apfel	35g Wildreis kochen und 50g Austernpilze andünsten, dazu 135g Vogerlsalat.und 3 Fincrisp Danach 1 Apfel	130g Geflügelbrust andünsten, dazu 135g gemischten Salat (Fertigmischung im Sackerl), danach 1 Apfel	2 hartgekochte Eier, dazu 80g Avocado, dazu 3 Fincrips danach ein Apfel	140g geräuchertes Forellenfilet mit 145g Salatherzen, mit weissem Balsamessig und Salz mariniert, 3 Fincrisp danach 1 Apfel	2 Spiegeleier, dazu 135g Champignons scharf angebraten, dazu 3 Fincrisp und dnach 1 Apfel	170g weisse Bohnen (Dose) , dazu 50g Ruccola und eine Zwiebel in Ringe geschnitten, dazu 3 Fincrips danach ein Apfel	130g Geflügelbrust mit 100g Salatherzen und 35g Schalotten fein gewürfelt, mit Essig mariniert	35g Wildreis kochen und 50g Austernpilze andünsten, dazu 135g Vogerlsalat.und 3 Fincrisp Danach 1 Apfel	95g Hüttenkäse, dazu frische Kräuter nach Möglichkeit, 1 Stück Roggenvollkornbrot und einen Apfel	2 Spiegeleier mit 85g Gurkenscheiben, 1 Roggenvollkornbrot und ein Apfel	170g Kidneybohnen aus der Dose, gesalzen und erwärmt, dazu 135g Kräuterseitlinge, angebraten, danach 1 Apfel	140g geräuchertes Forellenfilet mit 145g Salatherzen, mit weissem Balsamessig und Salz mariniert, 3 Fincrisp danach 1 Apfel
13:30	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
15:30	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
16:45-17:15	3 Schalotten, 1 Stange Lauch mit je 150g Kräuterseitlingen und Champignons dünsten	0,5kg gekochte, gesalzene Erdäpfel mit Petersilie	95g Hüttenkäse mit frischem Schnittlauch, dazu 145g Endiviensalat, geschnitten, 1 Scheibe Roggenvollkornbrot danach 1Mango (160g)	140g Lachsfilet in der Pfanne angebraten, dazu 145g Grünkohl gedämpft und danach 100g Himbeeren	135g Sprossen, dazu 145g Champignons, gedünstet und 1 Scheibe Roggenvollkornbrot (100g)	1 Pangasius-filet (140g) angebraten, dazu 135g Okraschoten angebraten. Danach 1 Mango (160g)	95g Mozzarella, dazu 70g grüne Oliven und 75g Gurken in Scheiben, danach 1 Birne	130g Geflügelbrust angebraten, dazu scharf angebratener Grünkohl (135g) und 1 Roggenvollkornbrot (100g)	95g Topfen 20% Fett, dazu 80g Gurke in Scheiben und 65g Gartenkresse und 1 Stück Roggenvollkornbrot 100g und danach 160g Kiwi	95g Hüttenkäse mit frischem Schnittlauch, dazu 145g Feldsalat und 3 Fincrisp, danach eine Birne	140g Tunfisch, ganz kurz angebraten, mit 80g Avocado, danach eine Papaya (180g)	95g Topfen 20% Fett, dazu 80g Gurke in Scheiben und 65g Gartenkresse 1 Stück Roggen-vollkornbrot 100g danach eine Mango 160g	140g Lachsfilet mit Kohl/Pak Choi, danach 100g Himbeeren	130g Geflügelbrust andünsten, dazu 135g Eisbergsalat mit Salz und 1 EL Essig, danach 1 Apfel	95g Ricotta, dazu 80g Gurke in Scheiben und 65g Gartenkresse und 1 Stück Roggenvollkornbrot 100g und danach 160g Kiwi	95g Mozzarella, dazu 70g grüne Oliven und 75g Gurken in Scheiben, danach 1 Birne
18:30	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser
20:30	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser