	Mittwoch 16.März.2011	Donnerstag 17.März.2011	Freitag 18.März.2011	Samstag 19.März.2011	Sonntag, 20.März.2011	Montag 21.März.2011	Dienstag 22.März.2011
Bemer-kungen							
06:45-07:15	85 g Putenbrust 100 g geriebene Karotte + 3 Scheiben Fincrisp + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt + 160 g Kiwi + Kaffee ohne Milch & Zucker	85 g Putenbrust 105 g geriebene Kohlrabi + 3 Scheiben Fincrisp + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt + 180 g Papaya + Kaffee ohne Milch & Zucker	2 Eier im Glas + 3 Fincrisp + 105 g Champignons + 1 Kiwi + Kaffee ohne Milch & Zucker	200 g Joghurt +100 g Himbeeren + Kaffee ohne Milch & Zucker	85 g Putenbrust 100 g geriebene Karotte + 3 Scheiben Fincrisp + Kaffee ohne Milch & Zucker
09:00	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
11:45-12:15	170 g weiße Bohnen + 135 g Kräutersaitlinger + 2 Fincrisp + 1 Apfel	35 g Wildreis + 50 g Austernpilze + 135 g Eissalat + 3 Fincrisp + 1 Apfel	140 g gebratenes Zanderfilet + 135 g Karotten + 2 Fincrisp + 1 Apfel	140 g gebratene Hendlbrust + 135 g Fisolen + 3 Fincrisp + 1 Apfel	140 g gebratener Schweinslungen braten + 135 g Salat + 3 Fincrisp + 1 Apfel	140 g Lachs + 135 g Kohlsprossen + 3 Fincrisp + 1 Apfel	140 g gebratener Schweinslungen braten + 135 g Salat + 3 Fincrisp + 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
15:30	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	135 g Sojasprossen + 145 g Kohlrabi + 2 Fincrisp + 1 Orange	95 g Romadur (Stinkerkäse) + 105 g Gurke + 45 g geriebene Karotte + 3 Fincrisp + 1 Birne	95 g Mozarella + 100 g Gurke + 50 g grüne Oliven + 180 g Papaya	Schlemmeressen	140 g Lachs + 145 g Radicchio + 3 Fincrisp + 1 Birne	170 g weiße Bohnen + 30 g Zwiebel + 3 Fincrisp + 50 g Ruccola + 180 g Papaya	140 g Lachs + 145 g Radicchio + 3 Fincrisp + 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
20:30	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser	1 Glas Wasser