

## Ideen für ein gutes Frühstück

### 1. Frühstück für 1 Portion

380 kcal

- 1 Tasse Kaffee oder Tee ohne Zucker
- 40 g Mischbrot (1 Scheibe)
- 1/2 Brötchen
- 10 g Butter oder Margarine
- 30 g Cornedbeef
- 35 g magerer Speisequark, würzen mit Kräutern und eventuell einer kleinen Zwiebel

**Zwischendurch** 1 Mittelgroßer Apfel (150 g)

### 2. Frühstück für 1 Person

375 kcal

- 1 Tasse Kakao aus 10 g Instant-Kakao und halb Milch, halb Wasser
- 40 g Mischbrot (1 Scheibe)
- 5 g Butter oder Margarine
- 30 g Schnittkäse (30% Fett i. Tr.)

**Zwischendurch** 1 Orange (170 g)

### 3. Frühstück für 1 Person

360 kcal

- 1 Tasse Kaffee oder Tee ohne Zucker
- 40 g Mischbrot
- 5 g Butter oder Margarine
- 1 Ei
- 50 g Tomaten

**Zwischendurch** 1 Scheibe Knäckebrot, 20 g Schmelzkäse, 100 ml Orangensaft, evtl. mit Mineralwasser auffüllen

### 4. Frühstück für 1 Person

360 kcal

- 1 Tasse Kaffee oder Tee ohne Zucker
- 1 Brötchen
- 10 g Butter oder Margarine
- 40 g mageren Braten, ohne Fettrand
- 1 Stück frische Gurke

**Zwischendurch** 1 Magermilchjoghurt

## 5. Frühstück für 1 Person

360 kcal

- 1 Tasse Kaffee oder Tee ohne Zucker
- 40 g Mischbrot
- 20 g Leberwurst, mager
- 1 Stück frische Gurke (100 g)
- 1 Ei

**Zwischendurch** 1 Birne (150 g)

## Abendbrot

### 1 Vorschlag für ein Abendbrot

420 kcal

- 60 g Vollkornbrot
- 10 g Butter oder Margarine
- 20 Leberwurst
- 20 g Schmelzkäse

*Sauerkrautsalat:* 100 g Tomaten, 100 g Gurke, 1/2 Apfel, alles würfeln und mit 150 g Sauerkraut mischen

### 2 Vorschlag für ein Abendbrot

415 kcal

- 40 g Brot,
- 15 g Butter oder Margarine,
- 50 g Roastbeef,

- 50 g Quark, 30 g Rettich

Rettich raspeln und unter den Quark heben, mit Zitronensaft abschmecken.

200 g Bohnen, 1/2 Zwiebel, 3 g Öl, Essig, Kräuter und Gewürze

Bohnen klein schneiden und mit Essig, Öl und Kräutern würzen, mischen und gut durchziehen lassen.

### 3 Vorschlag für ein Abendbrot

425 kcal

- 60 g Graubrot
- 10 g Butter oder Margarine
- 30 g Scheibe gekochten Schinken (ohne Fettrand)
- 1 Scheibe Käse

*Chicoréesalat:* 100 g Chicorée, 1/2 Orange, 2 Ei Magermilchjoghurt, Zitronensaft

Den bitteren Kern der Chicorée entfernen, in Streifen schneiden, die Orange würfeln, mit Magermilchjoghurt mischen und mit Zitronensaft abschmecken.