

Tagesplan-Beispiel : Der Diabetiker

Produktbeispiele	Mahlzeit und Lebensmittel	Fruktose in g
	Frühstück:	
	2 Scheiben Brot	0,3 g
	10 g Butter	0 g
	20 g Sionon Diät-Fruktose-Konfitüre extra Schwarze Johannisbeeren	8,4 g
	20 g Nussenia Nuss Nougat Creme	9,4 g
	1 Schneekoppe prodieta Knusperriegel Cappuccino	9 g
	Mittagessen	
	1 Hähnchenschnitzel	0 g
	3 kleine Kartoffeln	0,5 g
	1 Portion Grüne Bohnen (200 g)	1,2 g
	1 Glas Active O2 Orange Limone (250 ml)	8,8 g
	1 Langnese Domino Diät (50 g)	7 g
	Nachmittags	
	3 Schneekoppe Diät Mandelhörnchen (50 g)	16 g
	2 Glas Tee	0 g
	Abendessen:	
	2 Scheiben Brot	0,3 g
	10 g Butter	0 g
	1 Scheibe Käse,	0 g
	1 Scheibe Schinken	0,02 g
	1 Stück Gurke (100 g)	0,9 g
	1 Glas Active O2 Orange Limone (250 ml)	8,8 g
Summe		70,6 g