

Tagesplan Beispiel: Grundschulkind

Produktbeispiele	Mahlzeit und Lebensmittel	Gesamt-Fruktose in g
	Frühstück:	
	50 g Kellogg's Frosties	8,6 g
	150 ml Trinkmilch	0 g
	In der Schule: 1 Packung Nesquik Trink-Kakao (0,33 l)	8,6 g
	Mittagessen:	
	1 kleines Schnitzel	0 g
	2-3 kleine Kartoffeln	0,5 g
	1 Portion Rohkostsalat	1,9 g
	Küchenmeister Kuhfleckenkuchen (100 g)	12,4 g
	Nachmittags:	
	50 g Haribo Color- Rado	7,8 g
	1 Capri- Sonne Multivitamin	9 g
	Abendessen:	
	2 Scheiben Brot	0,3 g
	10 g Butter	0
	1 Scheibe Käse, 1 Scheibe Schinken	0 g 0,02 g
	1 Stück Gurke 1 Frucht- Tiger Frucht Snack (90 g)	0,9 g 7,2 g
Summe		57,2 g