




Tagesplan Beispiel: „Das Schleckermaul“

Produktbeispiele	Mahlzeit und Lebensmittel	Gesamt-Fruktose in g
	Frühstück:	
	50 g Dr. Oetker Vitalis Knuspermüsli Schoko	5,7 g
	150 ml Milch	0 g
	Bei der Arbeit:	
	Chiquita Smoothie Ananas- Banane (250 ml)	15 g
	Mittagessen:	
	1 Hähnchen Flügel	0 g
	1 Portion Pommes	0,3 g
	1 gemischter Salat mit Dressing	1,9 g
	1 Mc Donalds Milchshake mit Erdbeergeschmack (500 ml)	42,5 g
	Nachmittags:	
	1 Stück Kuchenmeister Rührkuchen mit Zitronengeschmack (100 g)	15,3 g
	1 Glas Coca Cola (250 ml)	13,3 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 Glas Coca Cola (250 ml)	13,3 g
Summe		115,4 g