

Tagesplan-Beispiel: Der Wellness- und Schlankeitsfan

Produktbeispiele	Mahlzeit und Lebensmittel	Gesamt-Fruktose in g
	Frühstück:	
	50 g Köln Müsli Cranberry	6 g
	150 ml Trinkmilch, 1,5% Fett	0 g
	1 Glas Gerolsteiner Moment Weißtee & Birne (200 ml)	7,2 g
	Bei der Arbeit:	
	1 Multablen figur Drink (43 g Pulver für 1 Portion von ca. 250 ml)	10,7 g
	Mittagessen:	
	1 Hähnchenschnitzel	0 g
	2-3 kleine Kartoffeln	0,5 g
	1 Portion grüne Bohnen (200 g)	1,3 g
	250 ml ACE Vitamin-Getränk Orange- Karotte-Zitrone	11 g
	Nachmittags:	
	1 Multablen vitaX Fitnessriegel Joghurt Müsli Geschmack (35 g)	6,8 g
	1 Glas Gerolsteiner Moment Weißtee & Birne (200 ml)	7,2 g
	Abendessen:	
	1 Scheibe Vollkornbrot	0,15 g
	5 g Butter	0
	1 Scheibe Käse	0
	1 Stück Gurke (100 g)	0,9 g
	1 Multablen figur Drink (43 g Pulver für 1 Portion von ca. 250 ml)	10,7 g
Summe		62,5 g