

## Tagesplan-Beispiel: Die Gesundheitsbewusste

Produktbeispiele	Mahlzeit und Lebensmittel	Gesamt-Fruktose in g
	Frühstück:	
	50 g Köln Müsli Cranberry	6 g
	125 Danone Jogurt Family	5,3 g
	1 Glas Bismarck Wellness Emotion Trauben-, Mango- & Kräutergeschmack (200 ml)	9,6 g
	Bei der Arbeit:	
	1 Schwartau Fruit2day Mango Pfirsich (200 ml)	12 g
	Mittagessen:	
	1 Fischfilet, gebraten (150 g)	0,9 g
	3 Kartoffeln (240 g)	0,7 g
	1 Gemischter Salat mit Dressing	1,9 g
	250 ml ACE Vitamin-Getränk Orange- Karotte-Zitrone	11 g
	Nachmittags:	
	1 Glas Bismarck Wellness Emotion Trauben-, Mango- & Kräutergeschmack (200 ml)	9,6 g
	1 Activia Actiregularis Heidelbeere Myrtille (115 g)	5,3 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 (100 g)	0,9 g
	250 ml ACE Vitamin-Getränk Orange- Karotte-Zitrone	11 g
	Abends vorm Fernseher	
	Katjes Berry Cassis (50 g)	8,8 g
Summe		83,3 g