



FRÜHSTÜCK

Do's	Don'ts
ungesüßter Tee/ Wasser	Kaffee
Selbstgepresste Säfte	Fertigsäfte
Entölter Kakao mit etwas Erythrit	Schokoladendrinks/Kaba
Haferflocken mit Früchten/Nüssen	Fertig abgepacktes Müsli /Cerialien
Vollkornbrot/Vollkornbrötchen	Weißbrot/Brötchen/Mehrkornbrot/Croissants/Waffeln
Pürierte Beeren mit Chia/Leinsamenschrot	Marmelade
Magerquark	Quark
Magerquark & Wasser / 0,1 % Fett Joghurt mit Früchten oder selbstgemachten Fruchtputee	Fertige Früchtejoghurt (Erdbeer, Himbeer, etc.)
Magerquark mit Kräutern & Salz	Käse
Puten/Hähnchenwurst	Salami, Mett, Lyoner