

IDEALE BALANCE:

30 % KOHLENHYDRATE

25 % EIWEIß

45 % FETT

GEMÜSEMAHLZEIT:

50 % GEMÜSE,
30 % EIWEIß
10 % KOHLENHYDRATE,
10 % ÖLE

OBSTMAHLZEIT:

10% KOHLENHYDRATE
10-20% ÖLE / NÜSSE
30-40 % OBST
40-50% EIWEIß

WEIZEN
ZUCKER
SÜßIGKEITEN

KARTOFFELN, NUDELN,
VOLLKORNPRODUKTE, REIS

MILCHPRODUKTE, EIER,
FLEISCH, FISCH, ÖL,
NÜSSE, HÜLSENFRÜCHTE

GEMÜSE & OBST

