



Ernährungstagebuch von Mara

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Croissant, Kakao	Pfannkuchen mit Apfelmus	Salat	Kuchen
Tag 2	Schokomüsli mit Milch	Toast mit Marmelade	Blätterteigtaschen	Weingummi
Tag 3	Toast mit Schokocreame, Saft	Milchreis mit Zimt und Zucker	Weißbrot mit Honig	Donut



Ernährungstagebuch von Ben

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Brötchen mit Wurst, Kaffee	Schnitzel mit Pommes	Currywurst mit Brot	Beef-Jerky
Tag 2	Rührei mit Speck	Döner	Grillsteak, Kartoffeln, Kräuterbaguette	Schokolade
Tag 3	Weißbrot mit Salami	Burger	Würstchen, Kartoffelsalat	Chips



Ernährungstagebuch von Sophie

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Smoothie mit Spinat, Hafermilch, Banane	Vollkornwrap mit Hummus und Gemüse	Linsencurry mit Reis	Apfel
Tag 2	Müsli mit Sojajogurt und Beeren	Falafel mit Salat	Gemüseauflauf mit Tofu	Nüsse
Tag 3	Overnight-Oats mit Chiasamen	Kürbissuppe, Vollkornbrot	Linsenbolognese	Mandarinen



Ernährungstagebuch von Jakob

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Proteinshake, Banane	Hähnchen, Reis, Brokkoli	Thunfischsalat	Proteinriegel
Tag 2	Omelett mit Vollkornbrot	Rindersteak, Süßkartoffel	Quark mit Beeren	Eiweißshake
Tag 3	Haferflocken mit Eiweißpulver	Hähnchenwrap	Lachs mit Reis	Banane



Ernährungstagebuch von Tom

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Joghurt mit Haferflocken, Nüssen, Obst	Linsensuppe	Gegrillter Fisch, Gemüse und Reis	Apfel
Tag 2	Vollkornbrot mit Avocado und Ei	Gemüsepfanne mit Kichererbsen	Nudeln mit Tomaten-Zucchini-Sauce	Nüsse
Tag 3	Haferflocken mit Beeren	Quinoasalat mit Feta, Gurke und Tomate	Ofengemüse mit Lachs	Orange



Ernährungstagebuch von Nina

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Brot mit Käse, Apfel	Kartoffeln, Spinat, Ei	Gemüsesuppe	Jogurt
Tag 2	Müsli mit Milch	Nudeln mit Tomatensauce	Brotzeit mit Käse und Salat	Nüsse
Tag 3	Vollkornbrot mit Marmelade	Hähnchen, Reis, Brokkoli	Salat mit Thunfisch	Weintrauben



Ernährungstagebuch von Lena

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	Weißbrot mit Nutella, Kakao	Pommes mit Chicken Nuggets, Cola	Tiefkühlpizza	Chips
Tag 2	Cornflakes mit Milch	Hotdog, Eistee	Spaghetti mit Tomatensauce	Weingummi
Tag 3	Toast mit Marmelade	Burger mit Pommes, Cola	Tiefkühllasagne	Schokoriegel