

Beispiele für ausgewogene Abendessen

Brokkoli • **Spiegelei** • **Rösti**

Rüebli • **Fleischvogel** • **Stock**

Spinat • **Fisch** • **Reis**

Gemüespieß • **Fleisch** • **Hörnlisalat**

Salat • **Käse** • **geschwellte Kartoffeln**

Gemüse-Linsen-Suppe • **Hüttenkäse**

Salat und **Käse-Wähe**

Griechischer Salat (Feta) • **Vollkornbrot**

Tomaten • **Mozzarella** • **Brot**

Gemüestängel • **Quarkdipp** • **Kartoffelsalat**



Alle diese Vorschläge können selbstverständlich ergänzt und variiert werden zum Beispiel mit Vorspeisen, Kräutern, Gewürzen, Nüssen, Pilzen, Saucen, Obst etc. Auch ein kleines Dessert (ggf. unter Einberechnung der zusätzlichen Kohlenhydrate) oder ein Glas Wein kann ergänzt werden.