**Sein gesunder Tag**

**Frühstück** In 90 Prozent der Fälle gibt es ein Müsli (ohne Zuckerzusatz),

kombiniert mit Rosinen, Sonnenblumenkernen, Weizenkeimen und

Leinsamen. Dazu Milch, Joghurt

oder Fruchtquark (0,2 Prozent Fett).

**Mittag** Fettarme Gemüseküche mit Reis, Kartoffeln oder Nudeln, nur sehr

wenig Fleisch.

**Abends** Da ist Salatzeit. Rohkost mit Tunfisch im eigenen Saft ein paar

Bröckchen Schafskäse, rote Bohnen oder Mais. Dazu fettarmes Joghurt-

Dressing (gibt’s als Fertigprodukt).

**Zwischendurch** Obst, Trockenfrüchte, Gemüse, selbst geschmierte Brote

mit Frischkäse (nur ganz dünn aufgetragen), Kräutern und Salat.