

Mein fast gesunder Speiseplan für einen Tag

Frühstück Brot mit Pastete	-Fett +Ballaststoffe +Mineralstoffe	
Zwischenmahlzeit Eine Banane	+Vitamine +Mineralstoffe + Eiweiß	
Mittagessen Bolognese-Sauce mit Teig	-Fett +Eiweiß +Ballaststoffe	
Zwischenmahlzeit Chips und ein Saft	-Zucker +Ballaststoffe +Vitamine	
Abendessen Schokoladengetreide Mit Milch	+Eiweiß +Zucker +Ballaststoffe	

Nina Karlo 6.a