

## Tagesplan Beispiel: „Das Schleckermaul“

Produktbeispiele	Mahlzeit und Lebensmittel	Gesamt-Fruktose in g
	Frühstück: 50 g Dr. Oetker Vitalis Knuspermüsli Schoko 150 ml Milch	5,7 g 0 g
	Bei der Arbeit: Chiquita Smoothie Ananas- Banane (250 ml) 50 g Haribo Color- Rado	15 g 7,8 g
	Mittagessen: 1 Hähnchen Flügel 1 Portion Pommes 1 gemischter Salat mit Dressing 1 Mc Donalds Milchshake mit Erdbeergeschmack (500 ml)	0 g 0,3 g 1,9 g 42,5 g
	Nachmittags: 1 Stück Kuchenmeister Rührkuchen mit Zitronengeschmack (100 g) 1 Glas Coca Cola (250 ml)	15,3 g 13,3 g
	Abendessen: 2 Scheiben Brot 10 g Butter 1 Scheibe Käse 1 Scheibe Schinken 1 Glas Coca Cola (250 ml)	0,3 g 0 g 0 g 0,02 g 13,3 g
Summe		115,4 g