

TAGESBEISPIEL BEI

VERSTOPFUNG

Frühstück

Tee / Kaffee

Milch

Birchermüesli mit frischen Früchten und Nüssen
1 über Nacht in Wasser eingelegte Dörrfeige

Znüni

1 Fruchtjoghurt mit Kleie

Mittagessen

Pouletschenkel gebraten mit Jus

Bratkartoffeln

Grosse Portion Gemüse und/oder Salat

Fruchtsalat

Zvieri

½ Stück Vollkornbrot mit Hüttenkäse

Gurkenscheiben

Abendessen

Nüsslisalat mit Kernen garniert

Gemüse Risotto:

Vollkorn-Risotto

grosse Portion Mischgemüse

geriebener Hartkäse

Spätmahlzeit

1 Frucht

Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Mineralwasser,
verteilt über den Tag.