Menü 1

(ungesund)

Früstück: Wurstbrot und Bier

Brot mit Nutella

Knäckebrote

Schokolade

Dose Cola

Mittagessen: Pommes frites

Pizza

Abendessen: Kuchen und Wein

Chips und Süßigkeiten

Menü 2

(gesund)

Früstück: Joghurt und integrale Brötchen

Obst

Brot mit Honig oder mit Marmelade

Milch oder Obstsäfte

Mittagessen: Nudeln und Wasser

Gemüsesuppe

Abendessen: Reis und Wasser

Eier und Gemüse

Menü 1

(ungesund)

Menü 2

(gesund)