

Ernährungsprotokoll von:

Oskar Test

ID:

123/44-A

05.04.2013**Frühstück**

180 g Soja Drink Calcium
70 g Kaffee (Getränk)
3575 g Buntinies - vantastic foods (vegane Schokololinsen)
200 g Orange roh
1500 g Linzer Leitungswasser WW Heilham
1 g Kakaopulver

Vormittagsjause

100 g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh

Mittagessen

71 g Kornspitz bestreut
115 g Apfel roh
70 g Kaffee (Getränk)
180 g Soja Drink Calcium
1 g Kakaopulver
3575 g Buntinies - vantastic foods (vegane Schokololinsen)
3168 g Kartoffelgulasch vegan

Nachmittagsjause

54 g Sesam-Krokant
500 g Mineralwasser Astoria

Abendessen

250 g Pastinakensuppe vegan
150 g Sorbet
4896 g Dinkelrisotto mit Zucchini vegan
500 g Bier mit Limonade
125 g Weißwein / Rotwein

Spätmahlzeit

10 g Erdnuss geröstet und gesalzen
10 g Gebrannte Mandeln
70 g Cosmopolitan

06.04.2013**Frühstück**

27 g Sesam-Krokant
70 g Kaffee (Getränk)
1 g Kakaopulver
180 g Soja Drink Calcium

Vormittagsjause

200 g Orange roh
100 g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
1500 g Mineralwasser Alpquell

Ernährungsprotokoll von:

Oskar Test

ID:

123/44-A

06.04.2013

Mittagessen

100 g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
120 g Gemüsepaprika rot roh
50 g Radieschen roh
230 g Champignon Konserve abgetropft
73 g Brötchen-Roggenbrötchen
5 g Leinsamen geschrotet
180 g Soja Drink Calcium
1 g Kakaopulver
27 g Sesam-Krokant
70 g Kaffee (Getränk)

Nachmittagsjause

3575 g Buntinies - vantastic foods (vegane Schokololinsen)

Abendessen

75 g Vollkornteigwaren eifrei roh
300 g Gulasch vegan (Spar Veggie)
500 g Mineralwasser Astoria

07.04.2013

Frühstück

100 g Kaffee (Getränk)
100 g Soja Drink Calcium
30 g Früchte Müsli
125 g Himbeere tiefgefroren
50 g Tofu
150 g Soja Drink Calcium
10 g Amaranth roh

Vormittagsjause

100 g Kaffee (Getränk)
100 g Soja Drink Calcium
500 g Mineralwasser Astoria

Mittagessen

500 g Leitungswasser WW Scharlinz
84,4 g Yasai Itame

Nachmittagsjause

500 g Mineralwasser mild

Abendessen

27 g Sesam-Krokant
3 g Kakaogetränkepulver
200 g Soja Drink Calcium

08.04.2013

Frühstück

100 g Kaffee (Getränk)
50 g Früchte Müsli
125 g Himbeere tiefgefroren
150 g Soja Drink Calcium
100 g Soja Drink Calcium

Ernährungsprotokoll von:

Oskar Test

ID:

123/44-A

08.04.2013**Mittagessen**

115 g Aubergine roh
300 g Batate (Süßkartoffel)
10 g Olivenöl
17,5 g Zwiebeln roh
2 g Knoblauch
135 g Tofu roh
10 g Rüböl (Rapsöl)
60 g Tomatenmark
15 g Weißwein / Rotwein
2,5 g Agavendicksaft
15 g Cashewmus pur
3 g Petersilienblatt tiefgefroren
270 g Leitungswasser WW Scharlinz
0,11 g Pfeffer
0,11 g Salz

Nachmittagsjause

100 g Soja Drink Calcium
100 g Kaffee (Getränk)
7625 g Buntinies - vantastic foods (vegane Schokololinsen)
1000 g Mineralwasser Astoria

Abendessen

175 g Karotten gedünstet (4)
6 g Hefe Flocken
200 g Tomatensauce mild mit Olive vegan

Spätmahlzeit

500 g Mineralwasser Astoria

09.04.2013**Frühstück**

1000 g Leitungswasser WW Scharlinz
70 g Kaffee (Getränk)
180 g Soja Drink Calcium
1 g Kakaopulver

Vormittagsjause

200 g Orange roh

Mittagessen

75 g Mischgemüse gedünstet (5)
100 g Kartoffeln geschält gekocht
125 g Reis geschält gekocht
15 g Zuckermais Konserve abgetropft
25 g Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
15 g Bohnen weiß reif Konserve abgetropft
20 g Erbsen reif Konserve abgetropft
25 g Tomatensauce mild vegan
5 g Rüböl (Rapsöl)
70 g Kaffee (Getränk)
1 g Kakaopulver
180 g Soja Drink Calcium

Ernährungsprotokoll von:

Oskar Test

ID:

123/44-A

09.04.2013

Nachmittagsjause

20 g Erdnuss
500 g Linzer Leitungswasser WW Heilham

Abendessen

125 g Gemüse Tortellini (DM) Trockenprodukt
40 g Soja Drink ohne Zucker und Salzzusatz
1,5 g Rüböl (Rapsöl)
50 g Tofu
17,5 g Zwiebeln roh
2 g Knoblauch
0,11 g Jodiertes Salz
0,11 g Pfeffer
0,11 g Petersilienblatt tiefgefroren
40 g Cuisine Soja-Kochreme light

Spätmahlzeit

30 g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
500 g Leitungswasser WW Scharlinz

10.04.2013

Frühstück

70 g Kaffee (Getränk)
180 g Soja Drink Calcium
1 g Kakaopulver
115 g Apfel roh

Vormittagsjause

42 g Erdnuss

Mittagessen

150 g Reis geschält gekocht
150 g Linsengemüse (Standardrezeptur)
75 g Karotten gedünstet (4)
90 g Teigwaren eifrei gekocht
5 g Avocado
5 g Zucchini gedünstet (zubereitet ohne Fett)
5 g Rüböl (Rapsöl)
70 g Kaffee (Getränk)
180 g Soja Drink Calcium
1 g Kakaopulver

Nachmittagsjause

1500 g Mineralwasser Alpquell

Abendessen

50 g Graubrote
300 g Chili Con Carne (Spar Veggie)
1000 g Mineralwasser Römerquelle

11.04.2013

Frühstück

70 g Kaffee (Getränk)
180 g Soja Drink Calcium
2 g Kakaopulver
115 g Apfel roh

Ernährungsprotokoll von:
Oskar Test

ID:
123/44-A

11.04.2013

Vormittagsjause

18 g Erdnuss

Mittagessen

300 g Gemüsesalat süßsauer (5)

150 g Reis geschält gekocht

115 g Apfel roh

70 g Kaffee (Getränk)

180 g Soja Drink Calcium

2 g Kakaopulver

Dessert

4 g Vitashine (Supplement)

4 g Opti 3 (Supplement)

2 g VEG1 (Supplement)

Nachmittagsjause

20 g Erdnuss

1500 g Linzer Leitungswasser WW Heilham

27 g Sesam-Krokant

Abendessen

200 g Zucchini roh

85 g Tofu

3 g Rapsöl

175 g Tomatensauce mild mit Funghi vegan

3 g Hefe Flocken

Spätmahlzeit

250 g Soja Drink Calcium

3 g Kakaogetränkepulver

1500 g Mineralwasser Römerquelle