Wochenspeiseplan für Linienbewusste

Montag
morgens - Schale von zwei Eiern 5 große Brotkrümel
mittags - 4 Ameisenhaxen in Blätterteig 1 Apfelstil
abends - 1 Stunde Dauerlauf mit dem Drahtesel an der Hand

Dienstag
morgens - Hauch von Rührei
mittags - Gemüse von 2 Erbsen und einer Bohne, 1 Zwetschgenstein
abends - 20 Liegestütze

Mittwoch
morgens - 2 Cornflakes
mittags - vorüberziehender Bratenduft, Kartoffelschalen einer kleinen Kartoffel, 1 Mokkalöffel Fruchtjogurt
abends - 1 Stunde Treppensteigen

Donnerstag
morgens - 1/8 l Magermilch
mittags - 1 Blatt Spinat mit zwei Fliegeneiern Saft einer Kirsche
abends - 23 Liegestütze

Freitag
morgens - 1 Löffel Waldhonig
mittags - 3 Gräten von Alaska - Lachs 2 gekochte Kartoffelaugen 2 frische Heidelbeeren
abends - 1 Klimmzug am Brotkasten

Samstag
Fastenstag - 1 trockene Semmelbrösel vom Grill

Sonntag
morgens - 6,25 g Müsli
mittags - Knollenblätterpilz-Auflauf
abends - brauchst du nicht mehr