

# Mein Tagesplan für eine (zahn)gesundheitsförderliche Ernährung

	1. Beispiel Tag	2. Beispiel Tag
1. Frühstück	Bananenbrot, Kakao <b>Zähne putzen</b>	Marmeladenbrötchen, Milch <b>Zähne putzen</b>
2. Frühstück	Käsebrot, Möhrenstifte Getränk: Wasser / Mineralwasser	Wurstbrot, Apfel Getränk: Wasser / Mineralwasser
Mittagessen	Frikadelle, Blumenkohl, Kartoffeln Nachtisch: Vanillepudding mit Obst Getränk: Wasser / Mineralwasser	Spaghetti mit Tomatensoße, Eisbergsalat Nachtisch: Eis Getränk: Wasser / Mineralwasser
Nachmittagsnack	Muffins mit Äpfeln Getränk: Früchte oder Kräutertee	Kiwi und Schokolade Getränk: Früchte oder Kräutertee
Abendessen	Nudelsalat mit Tomaten, Gurken, Käse Getränk: Wasser / Mineralwasser <b>Zähne putzen</b>	Tomaten-Frischkäsebrot Getränk: Wasser / Mineralwasser <b>Zähne putzen</b>
<b>... und zwischendurch stets Wasser / Mineralwasser trinken</b>		