

## Beispielplan einer 4-Tages-Rotation

Ernährung innerhalb von Lebensmittelfamilien

	Tag A	Tag B	Tag C	Tag D
<b>morgens</b>	Forelle, Krabben	Mango, Apfel, Dinkelflocken	Ananas, Weintraube, Orange	Hirse, Birne
<b>mittags</b>	Kokosmilch, Brokkoli, Chinakohl	Salat, Spinat, Champignons	Kartoffeln, Rind, Kalb, Schwein	Reis, Gurke, Zucchini, Linsensuppe, Kichererbsen
<b>nachmittags</b>	Datteln, Schokolade, Litschi	Cashewnüsse, Aprikose, Erdbeere	Walnuss, Karotte, Sellerie	Erdnüsse, Pflaume, Himbeere
<b>abends</b>	Forelle	Spinat	Kartoffeln	Kichererbsen