

Mahlzeit	Lebensmittel	Ballaststoff- gehalt [g]	Lebensmittel- Alternative	Ballaststoff- gehalt [g]
Frühstück	2 Scheiben Toastbrot à 25 g	1,5	1 Scheibe Vollkornbrot à 50 g	3,9
	1 Kiwi (75 g)	2,9	1 Kiwi (75 g)	2,9
Snack	100 g Weintrauben	1,6	1 Apfel (125 g)	2,5
Mittagessen	150 g Fleisch	0	150 g Fleisch	0
	200 g Rosenkohl	8,8	200 g Rosenkohl	8,8
	200 g Nudeln	3,8	200 g Vollkornnudeln	10,2
	1 Schälchen Götter speise (150 g)	0	1 Schälchen rote Grütze (150 g)	2,5
Snack	3 Butterkekse	0,5	3 Vollkornkekse	2,6
Abendessen	2 Scheiben Mischbrot à 50 g	4,2	2 Scheiben Vollkornbrot à 50 g	8,2
	2 Gewürzgurken à 50 g	0,8	½ Paprika (100 g)	3,6
„TV-Snack“	40 g Kartoffelchips	1,7	40 g Mandeln	4,5
Summe		25,8		49,7