

## *Wöchentlicher Einkauf*

<i>Menge</i>	<i>Artikel</i>	<i>Preis</i>	<i>Kcal</i>	<i>Eiweiß</i>
500 g	Quark/Buttermilch/Joghurt/ Frischkäse (300 g)	-,55	(720/600/330/150) 450	45 g 28 g 17 g 16 g 26.5 g
100 g	Wurst/Streichwurst/Fisch/ Schinken oder Speck	-,60	250	15 g
1 l	Milch	-,69	640	33 g
2700 g	Obst- und Gemüse	2,16	1080	54 g
<i>Summe</i>		<i>4,00</i>	2430	128,5 g
			<i>Täglich</i> 374	<i>Täglich</i> 18,3g

*Summe aller Kalorien über 84 Tage verteilt = ca. 1300 Kcal und Eiweiß = 46,5 Gramm pro Tag. Damit entspricht die Versorgung den notwendigen Minimalbedarfen. Jede weitere Kilo-Kalorie muss durch Bewegung vernichtet werden oder schlägt sich in Form von Fettpolstern innerhalb und außerhalb nieder. Innerhalb ist es besonders verheerend! Außen eher unschön...*