

MEINE DIÄT

Zweck der Diät:
Meinen täglichen Kalorienbedarf decken

Vorteile der Diät:
- bessere Wohlbefinden
- verbesserter Stoffwechsel
- eine gesunde Figur erhalten
- besserer Körperzustand

In meiner Diät:

1. Ich beschränke meine Fettaufnahme
2. Ich esse viel Kohlenhydrate
3. Ich reduziere den Verbrauch von Einfachzuckern
4. Ich verbrauche genug Nährstoffe
5. Ich esse die richtige Menge an Mahlzeiten

REZEPT FÜR OMELETT MIT GEMÜSE

Zutaten:

2 Stk	Eier
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Butter, fuer die Pfanne
45 Gramm	Auberginen
15 Gramm	Zwiebel
25 Gramm	Pilze
10 Gramm	Knoblauch

Zubereitungszeit - 20 Minuten

Auberginen, Pilze, Knoblauch und Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Diese Gemüse haben 120 Kalorien

Zwei Eier mit Milch und Gewürze verquirlen.

Gebratene Eier haben 169 Kalorien

Die Gemüse in Butter anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gieße die Eier hinein und brate es, bis es fest wird. Das Omelett ist fertig!

Die Mahlzeit hat 289 Kalorien

