



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Fastenbrechen mit 3 Aufbau Tagen

Fastenbrechen

- zwischen 8 und 10 Uhr die erste Fastenbrechen-Mahlzeit mit einem rohen Apfel (oder einem gedünsteten Apfel) beim Service am Fenster der Küche
- Mittags (11 – 13 Uhr) wie gewohnt die Fastensuppe im Roten Salon
- zwischen 14 und 15 Uhr die zweite Fastenbrechercreme vom Hauskeeping auf dem Zimmer serviert
- ab 17 Uhr Fastenbrechersuppe mit Gemüseeinlage (ca. 150g), Kräutern und Brühe mit eigenem Sitzplatz im Bridgeraum, Restaurant oder Wintergarten

Für die Mahlzeiten der Aufbau Tage steht Ihnen je nach Auslastung Ihr Sitzplatz im Bridgeraum/ Restaurant oder Wintergarten zur Verfügung

I. Aufbau Tag (ca. 300 kcal)

Frühstück: 50g Quark, 50g Obst, 30g Eiweißbrot

Mittagessen: 50g Blattsalat mit Orangendressing

100g gedünstete Möhre und 50g Broccoli mit Mandelsplittern

Abendessen: 100g gedünstete Gemüsesticks mit Leinöl – Quark und Salatbouquet

II. Aufbau Tag (ca. 400 kcal)

Frühstück: Quark, Obst, 60g ketogenes Saatenmüsli, 30g Eiweißbrot, Salat

Mittagessen: tagesaktuelle Vorspeise (ca. 50g)

Zucchini Scheiben, Blattgemüse (Spinat, Pak Choi, Mangold) und Pilze mit Cherrytomaten und Parmesan gratiniert (200g)

Abendessen: Gemüse muffins (150g) mit Quarkdip, Tomate, Gurke und Salatbouquet

III. Aufbau Tag (ca. 700 kcal)

Frühstück: 30g Frischkäse, Obst, 60g Saatenmüsli, 20g Käse, 60g Eiweißbrot, Salat

Mittagessen: tagesaktuelle Vorspeise (ca. 70g)

Gebratenes oder gedünstetes Fischfilet auf Gemüse

Tagesaktuelles Dessert (ca. 20g)

Abendessen: leichtes Abendessen des Tages