

## Antwort

# **Kann ich die Mahlzeitempfehlungen unterschiedlicher Tage gegeneinander austauschen?**

Da die drei täglichen Mahlzeiten von der Gesamtkalorienzahl gesehen immer die vorgegebene Tagesmenge ergeben, ist ein waagerechter Austausch problemlos. Allerdings sollte beachtet werden, dass in der Abendmahlzeit die Kohlenhydrate weiterhin nur aus Gemüse stammen.

Optimal ist auch, die empfohlenen Ölmengen zu vergleichen und anzupassen, da sie die Kalorienzahl je nach Energiegehalt der Mahlzeiten erhöhen oder vermindern, um auf die tägliche Kalorienempfehlung zu kommen.

Zuletzt aktualisiert am 11.07.2012 von Andreas König.