

GESUNDE ERNÄHRUNG SPART GELD

Gesunde Ernährung muss nicht automatisch immer teuer sein. An diesem Beispiel kann man sehr gut erkennen, dass man sich bewusst ernähren UND damit Geld sparen und sich satt essen kann.

EAT4FUN

ERSPARNIS

€ 10 Pro Tag

€ 300 pro Monat !!

UNGESUND UND TEUER		GESUND UND GÜNSTIG	
Gesamtpreis: € 22,40 Kalorien: 3230 kcal Menge: 860 g <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ballaststoffarm ▪ kurzes Sättigungsgefühl ▪ Heißhungerattacken 		Gesamtpreis: € 12,40 Kalorien: 1730 kcal Menge: 1295 g <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ballaststoffreich ▪ langes Sättigungsgefühl ▪ keine Heißhungerattacken 	
Frühstück			
	Semmel mit Butter und Honig Kaffee mit Milch und Zucker Preis: € 0,50 Kalorien: 270 kcal Menge: 70 g	2 Vollkornbrote mit Käse und Tomate; Kaffee mit Milch Preis: € 0,80 Kalorien: 340 kcal Menge: 240 g	
Vormittagsjause			
	Wurstsemmel Preis: € 2,00 Kalorien: 310 kcal Menge: 140 g	Apfel Preis: € 0,40 Kalorien: 60 kcal Menge: 120 g	
Mittagessen			
	Wiener Schnitzel mit Pommes 0,5 l Apfelsaft gespritzt Preis: € 15,00 Kalorien: 1060 kcal Menge: 320 g	Rindfleischsandwich mit Gemüsesticks Preis: € 7,00 Kalorien: 530 kcal Menge: 360 g	
Nachmittagsjause			
	Nusschnecke Kaffee mit Milch und Zucker Preis: € 2,20 Kalorien: 640 kcal Menge: 150 g	Kuchen (selbstgemacht) Preis: € 0,50 Kalorien: 300 kcal Menge: 75 g	
Abendessen			
	1 Paar Landjäger mit Semmel Cola Preis: € 2,70 Kalorien: 950 kcal Menge: 180 g	Serviettenknödel auf Salatgarnitur Preis: € 3,70 Kalorien: 500 kcal Menge: 500 g	

* Preise brutto, Durchschnittswerte, 2023