

Menü-Vorschläge "Notvorrat Gluten-Laktosefrei"

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
2	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
3	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
4	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
5	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
6	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
7	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
8	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
9	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
10	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
11	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
12	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
13	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
14	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
15	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
16	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
17	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
18	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
19	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel
20	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
21	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
22	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 1 x NRG-5 Zero Riegel

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
23	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
24	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
25	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
26	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
27	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel
28	Hirsebrei 1 Glas Milch	Kartoffelstock mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
29	1 x NRG-5 Zero 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
30	Süßer Maisbrei 1 Glas Milch	Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 1 x NRG-5 Zero Riegel

Zubereitung:

Frühstück:

Glas Milch: 19g Laktosefreies Magermilchp. auf 150ml Wasser, nach Belieben mit Wasser verdünnen
Hirsebrei: 50g Hirse aufkochen und 15 Min ziehen lassen, nach Gusto mit Zucker abschmecken
Süßer Maisbrei: 60g Maisgriess in 250ml Wasser aufkochen / 5 Min ziehen lassen mit Zucker abschmecken
NRG-5 Zero Riegel: als Keks essen oder einen Porridge herstellen (mit Wasser zu einem Brei kochen)

Mittagessen:

Kartoffelpüree: 250ml Wasser aufkochen, 1.25dl laktosefreie Milch anrühren und beigegeben.
50g Kartoffelpüree beigegeben und quellen lassen
50g Schwarze Bohnen in kaltem Wasser einlegen und 10-15 Min kochen
9g braune Sauce in 150ml heisses Wasser einrühren
Risotto-Reis: 100g Risotto-Reis und 40g Rote Linsen/ 20g Gemüse Mischung in 6g Gemüsebouillon garen.
Immer wieder Flüssigkeit nachgeben, bis alles weich ist.
Kichererbsen-Hirse-Pfanne mit Gemüse und Sauce: 80g Kichererbsen/10g Gemüse Mischung in Wasser einlegen und dann mit 50g Hirse in Bouillon (5g)
-2 Min kochen und 20 Min ziehen lassen
6g braune Sauce-Pulver in 100ml heisses Wasser einrühren,
nach Gusto separat oder mit dem Gericht vermischen

Abendessen:

Rote Linsensuppe: 70g Linsen in 400ml Wasser, mit 6g Bouillonpulver abschmecken und mit
5g Kartoffelpüree Pulver abbinden
Kartoffelsuppe: 20g Kartoffelpüree Pulver in 250ml heisses Wasser einrühren, 30g Schwarze Bohnen
kurz in Wasser einlegen, beifügen und erhitzen, mit Bouillon abschmecken.
Gemüsebouillon: 10g Gemüsebouillon in 500ml Wasser, 50g Risotto-Reis und 20g Gemüse Mischung weichkochen

Tipps:

- mit dem Zucker die Speisen abschmecken und Energiedrinks herstellen -dies erhöht den täglichen Brennwert
- mit den restlichen Vorräten die Speisenvorschläge nach Geschmack aufwerten oder Zwischenmahlzeiten herstellen
- wenn Sie mit den NRG-5 Zero Riegel einen Brei/Porridge herstellen,
so können Sie Nährwert und Geschmack durch Zugabe von Zucker, Rosinen, oder Zimt verbessern