Menü 1 (ungesund)	
Frühstück	1 Ei, Kuchen, Bratwurst, Käse, Vollmilch, 1 Brötchen
KALORIEN	1450
Mittagessen	Rinderbraten, Schweinebraten, Pizza, Dose Cola, Kartoffeln
KALORIEN	740
Abendessen	Nudeln, Schokolade, Eiscreme, Vollmilch, 1 Ei, Apfelsaft
KALOREIN	1420

Menü 2 (gesund)	
Frühstück	Joghurt, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Apfel, 1 Esslöffel Honig
KALORIEN	190
Mittagessen	Forelle, Karotten, Schollenfilet, Salat
KALORIEN	245
Abendessen	Salat, 1 Birne, Joghurt, 1 Banane
KALORIEN	170