REMY WOSCH
OSTEOPATH
ЗНАХОДЖУ ПРИЧИНУ, А НЕ СИМПТОМ

OsteoScience

Ernährungsplan

Individueller Wochenplan

PATIENT/IN

Demonstration ohne Patientendaten

Ernährungsplan – Beispiel aus OsteoScience

PLANZEITRAUM

15.11.2026 - 15.11.2026

15.11.2026 TAG 1 / 1

Frühstück

08:00

Lebensmittel / Rezept	Menge	kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlenhydrate, g
Haferflocken [Originalname; Übersetzung nicht geprüft]	60,0 g	222,0	7,8	4,2	37,2
Naturjoghurt [Originalname; Übersetzung nicht geprüft]	150,0 g	96,0	7,5	4,5	6,3
Banane [Originalname; Übersetzung nicht geprüft]	100,0 g	89,0	1,1	0,3	20,2
Summe der Mahlzeit		**407,0**	**16,4**	**9,0**	**63,7**

Tagessumme

407,0	16,4	9,0	63,7
kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlenhydrate, g

Unbekannte Werte sind mit „—“ gekennzeichnet und werden nicht als null gewertet.

Einkaufsliste

Lebensmittel	Menge, g
Haferflocken	60,0
Naturjoghurt	150,0
Banane	100,0