

Tagesplan mit 16 BE und 1851 kcal

Menge	Blutzuckererhöhend	Nicht blutzuckererhöhend	E	F	KH	Ba	BE	kcal
-------	--------------------	--------------------------	---	---	----	----	----	------

Frühstück

98 g	Vollkornbrötchen		8 g	2 g	42 g	6 g	3,5	213
30 g*		Magerquark, 2% F	4 g	+	1 g			20
20 g	2 TL Heidelbeerkonfitüre				12 g		1	52
30 g		Kochschinken	6 g	2 g				46
10 g		Margarine		8 g				72
100 g		Tomaten, 2 Stk.			2 g			18
Gesamt:			18 g	12 g	57 g	6 g	4,5	421

Zwischenmahlzeit

200 ml	Milch 1,5% F		7 g	3 g	10 g		0,8	96
20 g	Kräcker, 4 Stk.		2 g	1 g	15 g	1 g	1,3	76
Gesamt:			9 g	4 g	25 g	1 g	2,1	172

Mittagessen

125 g		Rinderroulade	26 g	5 g				151
30 g		Kochschinken	6 g	2 g				46
1 Stk.		Gewürzgurke	1 g		2 g	1 g		11
10 g		1 TL Tomatenmark			2 g			11
10 g		1 TL Senf	+	+	+			2
10 g		1 TL Sonnenblumenöl		10				106
125 ml		Fleischbrühe	3 g	3 g				30
320 g	Kartoffeln		6 g		48 g	3 g	4	224
100 g		Rotkrautsalat mit Zwiebel-Essigmarinade	1 g	4 g	6 g	2 g		64
Gesamt:			43 g	24 g	58 g	6 g	4	581

Zwischenmahlzeit

100 g	Pflaumenkuchen, Hefeteig		3 g	3 g	24 g	2 g	2	138
Gesamt:			3 g	3 g	24 g	2 g	2	138

Abendessen

90 g	Roggenbrot, 2 Scheiben		4 g	+	42 g	5 g	3,5	201
20 g		Margarine	+	16 g				144
30 g		Bierwurst	5 g	6 g				65
30 g		Camembert, 30% F	7 g	4 g				65
100 g		Bohnensalat	1 g	5 g	4 g	1 g		64
Gesamt:			17 g	31 g	46 g	6 g	3,5	539

Werte aus: Kalorien mündgerecht, 15. Auflage, 2016, Umschau Verlag; *Werte aus: Kalorien mündgerecht, 14. Auflage 2010, Umschau Verlag
Zwischenmahlzeiten sollten sich immer nach den Lebensgewohnheiten des Patienten richten und müssen nicht sein.

E = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate, Ba = Ballaststoffe; [+] In geringen Mengen vorhanden (ohne ernährungsphysiologische Bedeutung)