

Tagesplan mit 14 BE und 1695 kcal

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

Frühstück

40 g	Haferflocken		4 g	4 g	24 g	4 g	2	140
125 ml	Milch 1,5% F		4 g	2 g	6 g		0,5	60
125 g	Erdbeeren		+	1 g	7 g	3 g	0,5	40
10 g		Leinsamen	4 g	+	1 g	2,5 g	0	50
7,5 g		Haselnüsse, 5 Stk.	1 g	5 g	1 g	1 g	0	49
Gesamt:			13 g	12 g	39 g	10,5 g	3	339

Zwischenmahlzeit

45 g	Roggenbrot, 1 Scheibe		3 g	+	21 g	3 g	1,5	101
10 g		Margarine		8 g				72
30 g		Edamer 30% F	8 g	5 g				76
Gesamt:			11 g	13 g	21 g	3 g	1,5	249

Mittagessen

200 g		Rindergulasch mit Sauce	16 g	16 g	6 g	2 g		236
150 g	Nudeln, gekocht			2 g	37 g	3 g	3	190
100 g		Gurkensalat mit Joghurtsoße		3 g	3 g	1 g		41
150 g	Joghurt 1,5% F		5 g	2 g	7 g		0,5	74
125 g	Himbeeren		2 g	+	6 g	6 g	0,5	43
Gesamt:			23 g	23 g	59 g	12 g	4	584

Zwischenmahlzeit

100 g	Obstkuchen, Hefeteig		3 g	1 g	28 g	2 g	2,4	134
Gesamt:			3 g	1 g	28 g	2 g	2,4	134

Abendessen

90 g	Vollkornbrot, 2 Scheiben		+	2 g	34 g	4 g	3	178
10 g		Margarine		2 g				72
30 g		Putenbrust	7 g	1 g				33
50 g		Frühlingsquark, 2,4% F	5 g	1 g	2 g			40
200 g		Paprika, rot	2 g		12 g	7 g		66
Gesamt:			14 g	6 g	48 g	11 g	3	389

Werte aus: Kalorien mündgerecht, 15. Auflage, 2016, 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)