

CALCIUMREICHER TAGESPEISEPLAN FÜR EINEN ERWACHSENEN

LEBENSMITTEL	MENGE	ENERGIE	CALCIUM	PHOSPHOR
--------------	-------	---------	---------	----------

FRÜHSTÜCK

Roggenbrot, 1 Sch	30 g	67 kcal	6 mg	47 mg
Weizenmischbrot, 2 Sch	60 g	132 kcal	13 mg	78 mg
Butter, 1EL	10 g	74 kcal	1 mg	2 mg
Marillenmarmelade	25 g	68 kcal	2 mg	2 mg
Frischkäse	30 g	84 kcal	30 mg	48 mg
Grapefruitsaft	125 ml	60 kcal	23 mg	21 mg
Kaffee, Milch, Zucker	150 ml	18 kcal	9 mg	8 mg

ZWISCHENMAHLZEIT

Apfel	150 g	78 kcal	11 mg	17 mg
-------	-------	---------	-------	-------

MITTAGESSEN

Rohkostsalat m. Joghurt	160 g	42 kcal	106 mg	86 mg
Roggenbrot, 1 Sch	30 g	67 kcal	6 mg	47 mg

Topfenpalatschinken

Palatschinken	100 g	194 kcal	66 mg	111 mg
Magertopfen	60 g	45 kcal	72 mg	114 mg
Zucker, 1 TL	5 g	20 kcal	0 mg	0 mg
Vanillecreme	100 ml	111 kcal	106 mg	84 mg

Dessert

Obstsalat	125 g	168 kcal	21 mg	39 mg
-----------	-------	----------	-------	-------

ZWISCHENMAHLZEIT

Vollkornbrot, 1 Sch	30 g	61 kcal	7 mg	74 mg
Butter halbfett, 1EL	10 g	38 kcal	12 mg	9 mg
Radieschen	100 g	15 kcal	34 mg	26 mg
Gurke	50 g	6 kcal	8 mg	12 mg

LEBENSMITTEL	MENGE	ENERGIE	CALCIUM	PHOSPHOR
--------------	-------	---------	---------	----------

ABENDESSEN

Gemüsesuppe	200 ml	47 kcal	26 mg	62 mg
<u>Spinat-Käse-strudel</u>				
Blätterteig	50 g	209 kcal	8 mg	19 mg
Blattspinat	100 g	19 kcal	149 mg	62 mg
Zwiebel	20 g	5 kcal	7 mg	9 mg
Maiskeimöl	5 g	44 kcal	1 mg	0 mg
Waldpilze	50 g	8 kcal	2 mg	61 mg
Bergkäse 45% F.I.T.	30 g	115 kcal	330 mg	210 mg
Kresse, 1 EL	10 g	4 kcal	21 mg	4 mg
Kartoffeln	120 g	82 kcal	7 mg	25 mg
Butter	4 g	30 kcal	1 mg	1 mg
Petersilie, 1 EL	10 g	5 kcal	25 mg	13 mg
<u>Kräutersauce</u>				
Magerjoghurt, 2 geh. EL	40 g	15 kcal	56 mg	40 mg
Sauerrahm, 1 EL	15 g	18 kcal	17 mg	14 mg
Kräutermischung, 1 TL	5 g	2 kcal	10 mg	5 mg

SPÄTMAHLZEIT

Milchreis	125 g	195 kcal	113 mg	115 mg
Himbeeren	100 g	34 kcal	40 mg	45 mg
Zucker, 1 TL	5 g	20 kcal	0 mg	0 mg

GETRÄNKE

Mineralwasser still, 1,5 l	1500 ml	0 kcal	510 mg	0 mg
Kräutertee, Zucker	500 ml	44 kcal	10 mg	0 mg
Multivitaminsaft	150 ml	71 kcal	29 mg	0 mg

GESAMTENERGIE	2341 kcal		
Eiweiß	67 g	12%	
Fett	80 g	31%	
Kohlenhydrate	310 g	57%	
Ballaststoffe	41 g	133%	
Cholesterin	305 mg		
CALCIUM	1891 mg	189%	
Phosphor	1538 mg		