

## CALCIUMREICHER TAGESPEISEPLAN FÜR EINEN ERWACHSENEN

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

### FRÜHSTÜCK

Früchte-Müsli, 3 EL	45 g	153 kcal	24 mg	131 mg
Kefir mager	180 g	68 kcal	220 mg	182 mg
Banane	50 g	48 kcal	5 mg	14 mg
Apfel ½ Stk	50 g	26 kcal	4 mg	6 mg
Brombeeren	50 g	15 kcal	23 mg	15 mg
Sesamkörner, 1 TL	5 g	28 kcal	37 mg	30 mg
Kräutertee, Zucker	250 ml	22 kcal	5 mg	0 mg

### ZWISCHENMAHLZEIT

Mehrkornbrot, 2 Sch.	60 g	131 kcal	14 mg	80 mg
Hüttenkäse mager, 2 EL	60 g	49 kcal	41 mg	90 mg
Kräutermischung, 1 EL	10 g	4 kcal	20 mg	10 mg
Paprika rot ½ Stk	100 g	37 kcal	10 mg	30 mg
Hollunderbeersaft	125 ml	62 kcal	48 mg	73 mg

### MITTAGESSEN

Nudelsuppe	200 ml	66 kcal	25 mg	65 mg
<u>Gemüsereis</u>				
Broccoli	60 g	14 kcal	67 mg	47 mg
Karfiol	60 g	11 kcal	12 mg	29 mg
Fenchel	60 g	13 kcal	70 mg	31 mg
Zwiebel	20 g	5 kcal	7 mg	9 mg
Zuckermais	30 g	23 kcal	3 mg	29 mg
Sonnenblumenöl, 1 EL	10 g	88 kcal	0 mg	0 mg
Kräutermischung, 1 EL	10 g	4 kcal	20 mg	10 mg
Reis gekocht	150 g	162 kcal	14 mg	60 mg
<u>Salat</u>				
Radicchio	40 g	5 kcal	16 mg	10 mg
Endivie, Essig/Öl	40 g	20 kcal	22 mg	22 mg

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

**Dessert**

Erdbeeren	150 g	48 kcal	38 mg	38 mg
Zucker, 1 TL	5 g	20 kcal	0 mg	0 mg
Sauerrahm, 2EL	35 g	41 kcal	39 mg	32 mg

**ZWISCHENMAHLZEIT**

Marmorkuchen, 1Stk	70 g	274 kcal	27 mg	114 mg
Kaffee, Milch,Zucker	150 ml	18 kcal	9 mg	8 mg

**ABENDESSEN**

Lasagne Bolognese	200 g	430 kcal	266 mg	329 mg
Parmesan, 1 TL	5 g	22 kcal	60 mg	38 mg
Blattsalat mit Joghurt	80 g	21 kcal	53 mg	43 mg
Weißwein trocken	150 ml	108 kcal	15 mg	23 mg

**SPÄTMAHLZEIT**

Roggenbrötchen, 1Stk	45 g	100 kcal	9 mg	70 mg
Butter halbfett, 1TL	5 g	19 kcal	6 mg	5 mg
Heidelbeermarmelade	25 g	68 kcal	1 mg	1 mg

**GETRÄNKE**

Mineralwasser still, 1,5 l	1500 ml	0 kcal	150 mg	0 mg
Kräutertee, Zucker	500 ml	44 kcal	10 mg	0 mg
Orangensaft	200 ml	90 kcal	86 mg	48 mg

<b>GESAMTENERGIE</b>	<b>2359 kcal</b>		
Eiweiß	84 g	15%	
Fett	71 g	27%	
Kohlenhydrate	300 g	53%	
Ballaststoffe	37 g	125%	
Cholesterin	245 mg		
<b>CALCIUM</b>	<b>1832 mg</b>	<b>183%</b>	
Phosphor	1718 mg		