

CALCIUMREICHER TAGESPEISEPLAN FÜR EINEN ERWACHSENEN

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

FRÜHSTÜCK

Vollkornbrot, 3 Sch	90 g	169 kcal	19 mg	209 mg
Butter halbfett, 1EL	10 g	38 kcal	12 mg	9 mg
Schnittkäse 45% 2 Sch	30 g	107 kcal	420 mg	285 mg
Radieschen	60 g	9 kcal	20 mg	16 mg
Blütenhonig, 1 EL	20 g	61 kcal	1 mg	4 mg
Orangensaft	200 ml	28 kcal	37 mg	30 mg
Kräutertee, Zucker	250 ml	22 kcal	5 mg	0 mg

ZWISCHENMAHLZEIT

Obstsalat	200 g	269 kcal	32 mg	63 mg
-----------	-------	----------	-------	-------

MITTAGESSEN

Gemüsesuppe	200 ml	47 kcal	26 mg	62 mg
Scholle	100 g	105 kcal	61 mg	201 mg
Kartoffeln	180 g	124 kcal	11 mg	83 mg
Butter halbfett, 1TL	6 g	23 kcal	7 mg	5 mg
Petersilie	20 g	11 kcal	49 mg	26 mg
Maiskeimöl, 1 EL	10 g	88 kcal	2 mg	0 mg
Gemüsemischung	200 g	67 kcal	50 mg	108 mg
<u>Dessert</u>				
Topfen 20%	125 g	125 kcal	150 mg	225 mg
Zucker, 1 EL	10 g	41 kcal	0 mg	0 mg
Kiwi	40 g	24 kcal	15 mg	12 mg

ZWISCHENMAHLZEIT

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

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

ABENDESSEN

Griechischer Salat

Eisbergsalat	30 g	4 kcal	6 mg	6 mg
Radicchiosalat	40 g	5 kcal	16 mg	11 mg
Gurke	60 g	7 kcal	9 mg	14 mg
Tomate	60 g	11 kcal	8 mg	16 mg
Paprika grün	60 g	12 kcal	7 mg	17 mg
Oliven grün	30 g	43 kcal	29 mg	5 mg
Olivenöl, 1 gr. EL	15 g	132 kcal	0 mg	0 mg
Schafkäse	30 g	71 kcal	135 mg	108 mg
Brunnenkresse, 2 EL	20 g	4 kcal	36 mg	13 mg
Vollkornbrot 3 Sch	90 g	169 kcal	19 mg	209 mg

SPÄTMAHLZEIT

Banane	150 g	143 kcal	14 mg	42 mg
Buttermilch	200 g	72 kcal	220 mg	180 mg
Cornflakes	30 g	107 kcal	4 mg	18 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
Karottensaft	150 ml	33 kcal	63 mg	54 mg

GESAMTENERGIE	2313 kcal	
Eiweiß	97 g	17%
Fett	67 g	26%
Kohlenhydrate	318 g	57%
Ballaststoffe	52 g	173%
Cholesterin	128 mg	
CALCIUM	2062 mg	206%
Phosphor	2063 mg	