

9/2.2.1 Vollkost

E. Hund-Wissner

Tag 1											
Menge g / ml	Zutaten	kcal	EW g	KH g	F g	GFS g	MUFS g	Chol mg	Na mg	K mg	Bst g
Frühstück:											
30 g	Müslimischung	110	3,0	18	3	0,9	1,1	0	38	177	2,3
30 g	Haferflocken	104	4,1	18	2				2	119	3,0
100 g	Banane frisch	95	1,1	21	0	0,1	0,1	0	1	393	2,0
200 ml	Orange Fruchtsaft	90	1,8	18	0	0,1	0,1	0	2	310	0,4
Zwischensumme		399	10,0	75	5	1,0	1,3	0	43	999	7,8
Zwischenmahlzeit:											
50 g	Roggenmischbrot	105	2,8	22	0	0,1	0,2	0	211	77	2,4
20 g	Frischkäsezubereitung 45% Fett	33	2,3	0	3	1,6	0,1	10	17	21	0,0
50 g	Radieschen	8	0,5	1	0	0,0	0,0	0	9	128	0,8
10 g	Zucker	41	0,0	10	0	0,0	0,0	0	0	0	0,0
200 ml	Tee										
Zwischensumme		186	5,6	33	3	1,6	0,3	10	236	225	3,2
Mittagessen:											
Hähnchen in Gemüse gedünstet dazu Kartoffelgratin, Obstsalat											
100 g	Hähnchenbrustfilet	102	23,5	0	1	0,2	0,2	66	72	330	0,0
100 g	Karotten	26	1,0	5	0	0,0	0,1	0	60	290	3,6
100 g	Porree	26	2,2	3	0	0,1	0,2	0	5	235	2,2
20 g	Zwiebel	6	0,3	1	0	0,0	0,0	0	2	27	0,4
15 g	Olivenöl	132	0,0	0	15	2,2	1,4	0	0	0	0,0
200 g	Kartoffel	138	3,9	28	0	0,0	0,1	0	4	666	4,5
40 ml	Kuhmilch 3,5% Fett	26	1,3	2	1	0,8	0,0	5	20	60	0,0
10 g	Emmentaler (gerieben)	29	3,2	0	2	1,1	0,1	4	80	10	0,0
Obstsalat:											
50 g	Apfel	26	0,2	6	0	0,0	0,1	0	2	72	1,0
50 g	Birne	26	0,3	6	0	0,0	0,1	0	1	63	1,4
50 g	Banane	48	0,6	11	0	0,0	0,0	0	1	197	1,0
50 g	Kiwi	31	0,5	5	0	0,1	0,1	0	2	148	2,0
20 ml	Zitronensaft	20	0,1	4	0	0,0	0,0	0	0	22	0,0
Zwischensumme		635	37,1	71	20	4,7	2,4	76	248	2119	16,1

Kapitel 2.2: Tagespläne, Diäten

		Tag 1									
Menge g / ml	Zutaten	kcal	EW g	KH g	F g	GFS g	MUFS g	Chol mg	Na mg	K mg	Bst g
Zwischenmahlzeit:											
150 g	Fruchtjoghurt 1,5% Fett	125	4,4	21	2	1,1	0,1	6	63	218	1,4
	Zwischensumme	125	4,4	21	2	1,1	0,1	6	63	218	1,4
Abendessen:											
200 ml	Tee										
10 g	Zucker	41	0,0	10	0	0,0	0,0	0	0	0	0,0
	Tomaten-Gurkensalat und Brot mit Käse										
100 g	Roggenmischbrot	210	5,7	44	1	0,1	0,4	0	422	153	4,7
10 g	Margarine Linolsäure > 50%	71	0,0	0	8	1,9	4,2	0	4	4	0,0
50 g	Camembert 50 % Fett i.Tr.	134	11,0	0	10	6,1	0,4	23	350	75	0,0
100 g	Tomate	17	0,9	3	0	0,0	0,1	0	6	242	0,9
50 g	Gurke	6	0,3	1	0	0,0	0,0	0	4	71	0,3
10 g	Sonnenblumenöl	88	0,0	0	10	1,2	6,1	0	0	0	0,0
	Zwischensumme	566	17,9	58	29	9,3	11,2	23	786	545	5,9
Spätmahlzeit:											
120 g	Apfel	62	0,4	14	0	0,1	0,2	0	4	173	2,4
	Zwischensumme	62	0,4	14	0	0,1	0,2	0	4	173	2,4
	Gesamt	1973	75,4	272	60	17,9	15,5	115	1380	4278	36,8