



Tagesplan mit 1600 Kalorien

1. Frühstück:

	<u>EW(g)</u>	<u>Kalorien</u>
1 ½ -2 Vollkornbrötchen/Brot (100-120g)	8	220
25g Konfitüre	--	50
10g Butter	--	75
1 Sch. Käse bis 45% F.i.Tr. (25g) oder 2 Sch. Wurst (30g)	5	90
Kaffee/Tee ohne Zucker	--	--
10g Kaffeesahne, 10% F	--	20
	<hr/>	<hr/>
	17	455

Mittagessen:

100g mageres Fleisch/120g magerer Fisch	25	120
3g Öl	--	28
200g Gemüse	4	40
3g Öl	--	28
200g Kartoffeln/120g gek. Nudeln od. Reis	4	150
150g Fruchtyoghurt 1,5%F	5	120
	<hr/>	<hr/>
	38	486

Zwischenmahlzeit:

Kaffee/Tee ohne Zucker	--	--
10g Kaffeesahne, 10% F	--	20
1 St. Obst (120-150g)	--	80
	<hr/>	<hr/>
	--	100

Abendessen:

Ca. 2 Scheiben Vollkornbrot (100g)	7	220
10g Butter	--	75
2 Sch. Wurst (30g)	4	60
1 Sch. Käse bis 45 F.i.Tr. (25g)	5	90
150-200g Rohkost	--	40
Tee ohne Zucker	--	--
1 St. Obst (120-150g)	--	80
	<hr/>	<hr/>
	16	550

Gesamt: 72 1594