



Beispiel-Tagesplan mit 1200 Kalorien

1. Frühstück:

	<u>EW(g)</u>	<u>Kalorien</u>
1 kleines Vollkornbrötchen (50-60g) od. VK-Brot	4	110
2 EL Quark, 20% F (40g) od. 1 TL Halbfettmargarine (10g)	4	40
25g Konfitüre od. 25g fettarmer Käse/Schinken	--	50
Kaffee/Tee ohne Zucker	--	--
10g Kaffeesahne, 10% F	--	20
1 St. Obst (120-150g)	--	80
	<hr/>	<hr/>
	8	300

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 Fruchtojoghurt, 1,5% Fett	5	120
	<hr/>	<hr/>
	38	486

Nachmittag:

Kaffee/Tee ohne Zucker	--	--
10g Kaffeesahne, 10% F	--	20
	<hr/>	<hr/>
	--	20

Abendessen:

Ca. 1½ Scheiben Vollkornbrot (75g)	5	160
10g Halbfettmargarine	--	40
1 Sch. Wurst (15g)	2	30
1 Sch. Käse, fettarm (25g)	3	50
150-200g Rohkost	--	40
Tee ohne Zucker	--	--
1 St Obst (120-150g)	--	80
	<hr/>	<hr/>
	12	400

Gesamt: 56 1202