

Tagesbeispiel Diabetes mellitus 14 BE (ca. 1600 Kalorien)

<u>1. Frühstück:</u>	<u>BE</u>	<u>Kalorien</u>
1 ½ - 2 Vollkornsemmel/Brot (100-120g)	4	220
10g Butter	--	75
25g Konfitüre	1	50
1 Sch. Käse, 45% Fett i.Tr. (25g)	--	90
oder 2 Sch. Wurst		
Kaffee/Tee ohne Zucker	--	--
10g Kaffeesahne, 10% F	--	20
	<hr/>	<hr/>
	5	455
 <u>Mittagessen:</u>		
Suppe: 150ml Gemüsebrühe	--	10
10g Nudeln	0,5	35
30g Gemüse	--	5
100g mageres Fleisch/120g magerer Fisch	--	120
3g Öl	--	28
150g Gemüse	--	30
3g Öl	--	28
200g Kartoffeln/120g gek. Nudeln od. Reis	2,5	150
150g Fruchtojoghurt 1,5% Fett	1	120
	<hr/>	<hr/>
	4	526
 <u>Nachmittag:</u>		
Kaffee/Tee ohne Zucker	--	--
10g Kaffeesahne, 10% F	--	20
	<hr/>	<hr/>
		20
 <u>Abendessen:</u>		
2 Sch. Vollkornbrot (100g)	4	220
10g Butter	--	75
2 Sch. Wurst (30g)	--	60
2 Sch. Käse fettarm (50g)	--	100
150-200g Rohkost	--	40
Tee ohne Zucker	--	--
1 St. Obst (120-150g)	1	80
	<hr/>	<hr/>
	5	560
 Gesamt:	 14	 1561