



## Tagesbeispiel Diabetes mellitus 18 KHP (ca. 2000 Kalorien)

<u>1. Frühstück:</u>	<u>KHP</u>	<u>Kalorien</u>
1½ - 2 Vollkornsemmel/Brot (120g)	4	220
20g Butter	--	150
25g Konfitüre	1	50
1 Sch. Käse, 45% Fett .i.Tr. (25g) oder 2 Sch. Wurst (30g)	--	90
Kaffee/Tee ohne Zucker	--	--
10g Kaffeesahne, 10% F	--	20
	<u>5</u>	<u>530</u>
<u>2. Frühstück:</u>		
1 St. Obst (120-150g)	1	80
	<u>1</u>	<u>80</u>
<u>Mittagessen:</u>		
Suppe: 150ml Gemüsebrühe	--	10
10g Nudeln	0,5	35
30g Gemüse	--	5
100g mageres Fleisch/magerer Fisch	--	120
3g Öl	--	28
150g Gemüse	--	30
3g Öl	--	28
200g Kartoffeln/120g gek. Nudeln od. Reis	2,5	150
150g Fruchtjoghurt, 1,5% Fett	1	120
	<u>4</u>	<u>526</u>
<u>Nachmittag:</u>		
Kaffee/Tee ohne Zucker	--	--
10g Kaffeesahne, 10% F	--	20
30g Kekse od. 50g Kuchen	2	160
	<u>2</u>	<u>180</u>
<u>Abendessen:</u>		
2 Sch. Vollkornbrot (100g)	4	220
10g Butter	--	75
2 Sch. Wurst (30g)	--	60
2 Sch. Käse, 45% Fett .i.Tr. (50g)	--	180
150-200g Rohkost	--	40
Tee ohne Zucker	--	--
	<u>4</u>	<u>535</u>
<u>Spätmahlzeit:</u>		
1 B. Joghurt, 1,5% Fett (150g)	1	95
1 St. Obst (150g)	1	80
	<u>2</u>	<u>175</u>
<b>Gesamt:</b>	<b>18</b>	<b>2026</b>