



Beispiel-Tagesplan mit 1500 Kalorien

<u>1. Frühstück:</u>	<u>EW (g)</u>	<u>Kalorien</u>
1 ½ - 2 Vollkornbrötchen/Brot (100-120g)	8	220
25g Konfitüre	--	50
10g Halbfettmargarine	--	40
1 Sch. Käse fettarm (25g) oder Schinken	5	50
Kaffee/Tee ohne Zucker	--	20
	<hr/>	<hr/>
	13	380
 <u>Mittagessen:</u>		
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
 <u>Nachmittag:</u>		
Kaffee/Tee ohne Zucker	--	--
10g Kaffeesahne, 10% F	--	20
1 St. Obst (120-150g)	--	80
	<hr/>	<hr/>
	--	100
 <u>Abendessen:</u>		
Ca. 2 Scheiben Vollkornbrot (100g)	7	220
10g Halbfettmargarine	--	40
2 Sch. Wurst (30g)	4	60
2 Sch. Käse fettarm (50g)	5	100
150-200g Rohkost	--	40
Tee ohne Zucker	--	--
1St. Obst (120-150)	--	80
	<hr/>	<hr/>
	16	540
 Gesamt:	 67	 1506