



Tagesbeispiel „60g Eiweiß“

<u>1. Frühstück:</u>	<u>EW (g)</u>	<u>Kalorien</u>
2 Brötchen od. 2 Sch. Brot (100-120g)	8	270
20g Butter	--	150
25g Konfitüre	--	50
20g Honig od. vegetarische Paste	--	60
Kaffee/Tee mit 5g Zucker	--	20
10g Kaffeesahne, 10% F	--	17
	<hr/>	<hr/>
	8	567
 <u>2. Frühstück:</u>		
1 St. Obst (120-150g)	--	75
 <u>Mittagessen:</u>		
100g Nudeln, eifrei	12	362
20g Zwiebeln	--	5
100g Paprika	1	20
50g Zucchini	1	10
10g Tomatenmark	--	5
5g Öl	--	45
50g Blattsalat	--	6
5g Öl	--	45
Dessert: 150g Fruchtojoghurt, 1,5% F	5	120
	<hr/>	<hr/>
	19	618
 <u>Nachmittag:</u>		
Kaffee/Tee mit 5g Zucker	--	20
10g Kaffeesahne, 10% F	--	17
50g Butterkekse od. 1St. Kuchen / Gebäck	5	250
	<hr/>	<hr/>
	5	287
 <u>Abendessen:</u>		
2 Sch. Brot (100g)	7	212
10g Butter/Margarine	--	75
1 Sch. Schinken (20g)	4	25
2 Sch. Käse, 45% F.i.Tr. (40g)	13	150
200g Rohkost od. Salatschüssel	2	50
5g Öl	--	45
Tee mit 5g Zucker	--	20
	<hr/>	<hr/>
	26	577
 <u>Spätmahlzeit:</u>		
1 St. Obst (120-150g)	--	75
 Gesamt:		
	58	2199