

Tagesbeispiel Dialyse

<u>Frühstück:</u>	<u>Kcal</u>	<u>EW (g)</u>	<u>K (mg)</u>	<u>P (mg)</u>	<u>Wasser (g)</u>
1 Tasse Kaffee (150ml)	0	0	99	0	150
1 EL Milch, 1,5% F	5	0	15	10	10
1 Würfelzucker, 3g	12	0	0	0	0
1 Sch. Roggenmischbrot (50g)	106	3,5	90	68	0
1 Semmel/Brötchen (50g)	135	4,5	65	51	0
20g Butter / Margarine	150	0	0	0	0
20g Marmelade	50	0	15	0	0
30g Frischkäse, 60% F.i.Tr.	75	3	27	45	0
	<hr/>				
	533	11	311	174	160
<u>Zwischenmahlzeit:</u>					
1 Apfel (150g)	80	0	183	15	150
<u>Mittagessen:</u>					
<i>Gulasch:</i>					
125g mageres Fleisch	125	26	420	260	0
1EL Öl (10g)	88	0	0	0	0
20g Zwiebel	6	0	25	0	20
1TL Tomatenmark	2	0	55	0	0
100ml Wasser	0	0	0	0	100
50g Nudeln, roh	176	6	80	82	0
<i>Gurkensalat:</i>					
100g Gurke	12	1	160	87	100
1TL Öl (5g)	44	0	0	0	0
Essig, Senf					
<i>Heidelbeerquark:</i>					
100g Quark, 20% F	110	13	87	165	100
50g Heidelbeeren	18	1	35	6	50
10g Zucker	41	0	0	0	0
	<hr/>				
	622	47	862	600	370
<u>Nachmittag:</u>					
1 Tasse Kaffee (150ml)	0	0	99	0	150
1 EL Milch, 1,5% F	5	0	15	10	10
1 Würfelzucker, 3g	12	0	0	0	0
1 St. Sandkuchen, 60g	244	3	40	63	0
	<hr/>				
	261	3	154	73	160
<u>Abendessen:</u>					
2Sch. Roggenmischbrot (100g)	212	7	180	136	0
20g Butter / Margarine	150	0	0	0	0
30g Camembert, 45% F.i.Tr.	86	6	33	105	0
50g Leberkäse	148	6	150	65	0
50g Radieschen	7	1	128	9	50
	<hr/>				
	603	20	491	315	50
Insgesamt:	2099	81	2001	1177	890