



Dr. med. Catalin Teodosiu

Bahnhofstraße 6-8

8810 Horgen-Schweiz

Tel.: +41 (0)44 725 63 63

Fax: +41 (0)44 725 63 73

[eMail: info@praxis-teodosiu-frauenarzt.ch](mailto:info@praxis-teodosiu-frauenarzt.ch)

Ernährungsplan I

Calciumreiche Kost	E/g	F/g	KH/g	Ca/mg	P/mg
---------------------------	------------	------------	-------------	--------------	-------------

Frühstück

100 g Roggenvollkornbrot	7.3	1	36	43	220
10 g Butter	0.0	8	0	1	2
50 g Speisequark (20% Fett i.Tr.)	6.2	3	2	42	82
30 g Erdbeerkonfitüre	0.1	0	17	3	3
25 g Kondensmilch (7,5 % Fett, für Tee oder Kaffee)	1.6	2	2	60	47

Zwischenmahlzeit

150 g Kuhmilch (Trinkmilch, 3,5 % Fett)	5.0	5	7	180	138
150 g Banane	1.7	0	28	13	42

Mittagessen (Fenchel, überbacken, mit Nudeln)

200 g Fenchelknolle	4.9	0	16	218	102
50 g Hühnerei	6.4	6	0	28	108
30 g Kuhmilch (Trinkmilch, 3,5 % Fett)	1.0	1	1	36	28
40 g Erdamerkäe (40 % Fett i. Tr.)	10.4	9	0	317	199
80 g Eierteigwaren	10.6	2	53	22	153
200 g Apfelsinensaft, frisch gepresst	1.3	0	22	22	30

Zwischenmahlzeit

200 g Weintrauben	1.4	0	32	36	40
-------------------	-----	---	----	----	----

Abendessen

50 g Roggenvollkornbrot	3.7	0	18	22	110
50 g Weizenvollkornbrot	3.8	0	20	32	132
10 g Butter	0.0	8	0	1	2
80 g Thunfisch (Dose)	17.2	12	0	32	160
100 g Gurke	0.6	0	22	15	23
100 g Tomate	0.9	0	3	14	26

Spätmahlzeit

150 g Joghurt (mind. 2,3 % Fett)	5.8	6	7	180	138
150 g Apfel	0.5	0	18	11	18

Gesamtergebnis	90.7	68	288	1328	1804
-----------------------	-------------	-----------	------------	-------------	-------------

$$2186 \text{ kcal} = 9138 \text{ kJ}$$

G = Gramm, mg = Milligramm, E = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate, Ca = Calcium, P = Phosphor