



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 II

Calciumreiche Kost

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

Frühstück

90 g Roggenvollkornbrot	6.6	1	33	39	198
10 g Butter	0.0	8	0	1	2
70 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)	8.6	3	2	66	102
30 g Hagebuttenmarmelade	0.1	0	19	21	4
25 g Kodensmilch (7,5 % Fett, für Tee oder Kaffee)	1.6	2	2	60	47

Zwischenmahlzeit

40 g Mais-Frühstücksflocken	3.1	0	31	5	24
100 g Sauerkirschsaft	0.3	0	14	15	17

Mittagessen (gefüllte Pfannkuchen mit Schwarzwurzeln und Reis)

150 g Pfannkuchen	11.5	12	45	94	169
50 g Rinderhackfleisch	11.4	7	0	9	95
20 g Zwiebel	0.2	0	1	6	8
5 g Weizenmehl (Type 405)	0.5	0	4	0	5
5 g Olivenöl	0.0	5	0	0	0
5 g Tomatenmark	0.1	0	0	3	2
120 g Schwarzwurzeln	0.0	4	0	0	1
5 g Butter	0.0	4	0	0	1
60 g Reis, unpoliert	4.4	1	45	14	195

Zwischenmahlzeit

150 g Dickmilch, fettarm	5.1	2	6	180	150
100 g Obst (kein Trockenobst und Nüsse)	0.8	0	10	20	24
100 g Banane	1.1	0	19	9	28

Abendessen (Hafersalat)

40 g Hafer, ganzes Korn	5.0	3	24	32	137
100 g Möhren	1.0	0	5	41	35
100 g Knollensellerie	1.5	0	3	68	80
60 g Mozzarella-Käse	11.9	10	0	242	143
10 g Sonnenblumenöl	0.0	10	0	0	0

Spätmahlzeit

200 g Kuhmilch (Trinkmilch, 3,5 % Fett)	6.7	7	10	240	184
---	-----	---	----	-----	-----

Gesamtergebnis

	83.7	78	257	1230	1741
--	-------------	-----------	------------	-------------	-------------

2203 kcal = 9209 kJ

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