



**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 III

### **Calciumreiche Kost**

#### **Frühstück**

	<b>E/g</b>	<b>F/g</b>	<b>KH/g</b>	<b>Ca/mg</b>	<b>P/mg</b>
50 g Kölln-Feinschmecker-Müsli	4.4	5	34	32	138
150 g Dickmilch aus Vollmilch	4.9	5	6	180	150
100 g Pfirsich	0,8	0	9	8	23
50 g Banane	0.6	0	9	4	14
25 g Kondensmilch (7,5 % Fett, für Tee oder Kaffee)	1.6	2	2	60	47

#### **Zwischenmahlzeit**

150 g Obst (kein Trockenobst und Nüsse)	1.2	0	15	30	36
---	-----	---	----	----	----

#### **Mittagessen (Weizen - Ratatouille)**

80 g Weizen (ganzes Korn)	9.2	2	48	35	325
50 g Aubergine	0.6	0	2	7	11
50 g Zucchini	0.8	0	1	15	12
50 g Zuckermais	1.6	0	8	3	57
50 g Paprikafrüchte	0.6	0	2	6	14
20 g Zwiebel	0.2	0	1	6	8
50 g Rotwein (leicht Qualität)	0.1	0	0	4	5
10 g Olivenöl	0.0	10	0	0	0
200 g Traubensaft	0.4	0	34	26	24

#### **Zwischenmahlzeit (Grieffammerie mit Erdbeeren)**

200 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)	7.8	8	10	240	184
150 g Obst (kein Trockenobst und Nüsse)					
50 g Vollkornmürbekekse	4.3	8	35	32	92

#### **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
40 g Goudakäse (45 % Fett i. Tr.)	10.2	12	0	328	177
20 g Schweineschinken, gekocht	4.3	3	0	3	27
80 g Radieschen	0.8	0	2	27	21
100 g Tomaten	0.9	0	3	14	26
100 g Paprikafrüchte	1.2	0	3	11	29
5 g Sonnenblumenöl	0.0	5	0	0	0

**Spätmahlzeit**

200 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)	7.8	8	10	240	184
<b>Gesamtergebnis</b>	<b>73.2</b>	<b>77</b>	<b>286</b>	<b>1396</b>	<b>1885</b>

2212 kcal = 9278 kJ

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