



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 IV

Calciumreiche Kost

Frühstück

	E/g	F/g	KH/g	Ca/mg	P/mg
50 g Roggenvollkornbrot	3.7	0	18	22	110
10 g Butter	0.0	4	0	0	1
30 g Himbeerkonfitüre	0.2	0	18	6	5
150 g Dickmilch aus Vollmilch	4.9	5	6	180	150
150 g Obst (kein Trockenobst und Nüsse)	1.2	0	15	30	36
25 g Kondensmilch (7,5 % Fett, für Tee oder Kaffee)	1.6	2	2	60	47

Zwischenmahlzeit

150 g Banane	1.7	0	28	13	42
--------------	-----	---	----	----	----

Mittagessen (Heilbutt mit Remoulade und Kartoffeln)

150 g Heilbutt	30.2	3	0	21	303
30 g Creme fraiche mit 30 % Fett	0.8	9	0	27	21
60 g Joghurt (fettarm, 1,5 % Fett)	2.1	0	3	68	52
15 g Mayonaise, fettreich	0.2	12	0	3	9
30 g Gurke	0.2	0	0	4	7
30 g Apfel	0.1	0	4	2	4
30 g Zwiebel	0.4	0	2	9	13
10 g Petersilie	0.4	0	0	24	13
10 g Schnittlauch	0.4	0	0	13	8
200 g Kartoffeln	4.1	0	31	19	100

Zwischenmahlzeit (Grießflammerie mit Erdbeeren)

150 g Kuhmilch (Trinkmilch, 3,5 % Fett)	5.0	5	7	180	138
15 g Weizengrieß	1.5	0	10	3	18
8 g Zucker	0.0	0	8	0	0
20 g Hühnerei					
200 g Erdbeeren	1.6	0	13	52	58

Abendessen

50 g Roggenvollkornbrot	3.7	0	18	22	110
20 g Knäckebrot	2.0	0	13	11	64
10 g Butter	0.0	8	0	1	2
20 g Edamerkäse (40 % Fett i. Tr.)	5.2	5	0	159	100
100 g Tomate	0.9	0	3	14	26
50 g Zuckermais	1.6	0	8	3	57
50 g Gurke	0.3	0	1	8	12
100 g Paprikafrüchte	1.2	0	3	11	29
30 g Oliven, grün, mariniert	0.4	4	0	29	5
10 g Sonnenblumenöl	0.0	10	0	0	0

Käsesalat

Spätmahlzeit

200 g Kuhmilch (Trinkmilch, 3,5 % Fett)	6.7	7	10	240	184
Gesamtergebnis	88.5	90	253	1272	1839

2233 kcal = 9345 kJ

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