

**Person:** Frau ab 51 Jahre

**Kostform:** Vollwerternährung nach DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

**Nährstoffrelation:** Eiweiß: 1g/kg KG/d, Kohlenhydrate: >50%, Fett: 30-35%

	<b>Bedarf</b>	<b>Ist</b>
<b>Energie</b>	1700kcal	<b>1681kcal</b>
<b>Eiweiß</b>	14% = 60g	<b>19% = 80g</b>
<b>Kohlenhydrate</b>	>50% = 213g	<b>45% = 201g</b>
<b>Ballaststoffe</b>	30g	<b>28g</b>
<b>Fett</b>	30-35% = 57-66g	<b>36% = 66g</b>

### Menüplan

#### **Frühstück**

Müsli mit Obst

#### **Zwischenmahlzeit**

Wassermelone mit Joghurt-Minze-Dip

#### **Mittagessen**

Forelle mit Bratkartoffeln und Gurkensalat im Joghurt-Dill-Dressing

#### **Zwischenmahlzeit**

Oma's Kirschkuchen

#### **Abendessen**

Vollkornschrotbrot mit körnigem Frischkäse und Grillgemüse

#### **Trinkmenge:**

Mindestens 1,5l Wasser am Tag.

Bei starken Schweißverlust zusätzlich 0,5-1,0 Liter Wasser pro Stunde.

**Geeignete Getränke:** Wasser, ungezuckerte Früchte und Kräutertees, ungezuckerter Kaffee oder grüner und schwarzer Tee (Genuss von höchstens 3-4 Tassen am Tag), gelegentlich sind auch Saftchorlen (3 Teile Wasser und 1 Teil Saft) geeignet.

**Berechnet mit:** Prodi expert 6.10

Menge	g	Zutaten	kcal	EW <sup>1</sup> g	F g	KH <sup>1</sup> g	Bst <sup>1</sup> g
<b>Frühstück</b>							
<b>Müsli mit Obst</b>							
30 Gramm		HAFERFLOCKEN	110	4,0	2	18	3,0
20 Gramm		Soja Flocken	84	8,2	4	1	3,8
100 Gramm		JOGHURT MIND. 3,5 % FETT	70	3,8	4	4	0
100 Gramm		SOJA-MILCH	53	3,5	2	6	0
50 Gramm		HEIDELBEERE (BLAUBEERE, BICKBEERE)	23	0,3	0	3	2,5
50 Gramm		BANANE	47	0,6	0	10	0,9
<b>Zwischensumme</b>			<b>386</b>	<b>20,4</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>10,2</b>
<b>Zwischenmahlzeit</b>							
<b>Wassermelone mit Joghurt-Minze-Dip</b>							
150 Gramm		Wassermelone	56	0,9	0	12	0,3
100 Gramm		Joghurt 3,5% Fett	69	3,9	4	4	0,0
50 Gramm		SPEISEQUARK MAGER	36	6,6	0	2	0
5 Gramm		Honig	15	0,0	0	4	0,0
		Minze frisch					
		Limettensaft					
<b>Zwischensumme</b>			<b>175</b>	<b>11,4</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>0,3</b>
<b>Mittagessen</b>							
<b>Fisch mit Bratkartoffeln und Gurkensalat</b>							
100 Gramm		FORELLE (BACHFORELLE, REGENBOGENFORELLE)	147	19,5	8	0	0
200 Gramm		KARTOFFEL	148	4,1	0	30	4,1
10 Gramm		RÜBÖL (RAPSÖL) RAFFINIERT	90		10	0	0
100 Gramm		GURKE	13	0,6	0	2	0,5
20 Gramm		Joghurt 3,5% Fett	14	0,8	1	1	0,0
5 Gramm		OLIVENÖL	45	0	5	0	0
5 Gramm		Honig	15	0,0	0	4	0,0
5 Gramm		Senf	4	0,3	0	0	0,1
		Dill, Salz, Pfeffer					
<b>Zwischensumme</b>			<b>477</b>	<b>25,3</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>4,7</b>
<b>Zwischenmahlzeit</b>							
<b>Oma´s Kirschkuchen</b>							
1 Portion	116	Oma´s Kirschkuchen	245	5,1	11	31	2,6
<b>Zwischensumme</b>			<b>245</b>	<b>5,1</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>2,6</b>
<b>Abendessen</b>							
<b>Brotmahlzeit mit Grillgemüse</b>							
80 Gramm		Vollkornbrot-Roggenvollkornschrotbrot	159	4,8	1	30	5,4
80 Gramm		Körniger Frischkäse	83	9,8	3	3	0,0
100 Gramm		Zucchini roh	23	2,0	0	2	1,1
100 Gramm		Gemüsepaprika rot	43	1,3	1	6	3,6
10 Gramm		OLIVENÖL	90	0	10	0	0
		Kräuter, Knoblauch, Salz					
<b>Zwischensumme</b>			<b>398</b>	<b>18,0</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>10,1</b>
<b>Gesamt</b>			<b>1681</b>	<b>80,1</b>	<b>66</b>	<b>173</b>	<b>27,9</b>

Energiewert	1681kcal 7051kj	
	Menge	rel.
Eiweiß <sup>1</sup>	80,1g	19%
Fett	66g	36%
Kohlenhydrate <sup>1</sup>	173g	42%
Ballaststoffe gesamt <sup>1</sup>	27,9g	3%

Menge	Zutaten	KH g	EW g	F g	kcal
<b>Oma´s Kirschkuchen</b>					
700 Gramm	Kirschen	93	6,3	2	448
100 Gramm	Butter	1	0,7	83	741
130 Gramm	Zucker weiß	130	0,0	0	527
110 Gramm	Hühnerei	2	13,0	10	151
100 Gramm	WEIZENMEHL TYPE 405	72	10,6	1	343
100 Gramm	DINKELMEHL VOLLKORNMEHL	64	14,2	3	349
100 Gramm	Joghurt 3,5% Fett	4	3,9	4	69
50 Gramm	Mandel süß	3	12,0	27	306
	2 TL Backpulver				
	Vanille				
	Zimt				
	<b>Zwischensumme</b>	<b>368</b>	<b>60,7</b>	<b>129</b>	<b>2933</b>
	<b>Gesamt (12 Portionen)</b>	<b>368</b>	<b>60,7</b>	<b>129</b>	<b>2933</b>
	<b>pro Portion</b>	<b>31</b>	<b>5,1</b>	<b>11</b>	<b>244</b>

### Nährstoffrelation

Energiewert            244kcal  
                              1026kj

	Menge	rel.
Eiweiß	5,1g	8%
Fett	11g	40%
Kohlenhydrate	31g	50%
Ballaststoffe	2,6g	2%
gesamt		