

# AUSGEWOGENE NÄHRSTOFFAUSWAHL – MIT LEBENSMITTELN AUS DOSEN GUT ERREICHBAR

Lebensmittel aus der Dose sind vielfältig und tragen durch ihren Nährstoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt bei sorgfältiger Zubereitung und Auswahl zur gesunden Ernährung bei. Darüber hinaus sind sie schnell zubereitet und bieten Verbrauchern eine wertvolle Erleichterung im immer hektischer werdenden Alltag.

Die Tabelle mit dem Tagesbeispielplan zeigt die durchschnittlichen Nährwerte frisch zubereiteter Lebensmittel im Vergleich zu Lebensmitteln aus Dosen. Über den Tag verteilt sollten zusätzlich mindestens 1,5 Liter energiearme bis -freie Flüssigkeiten wie Tee, Mineralwasser oder Saftschorlen getrunken werden.

## Tagesbeispielplan – aus frischen Lebensmitteln

### Frühstück (ca. 520 kcal)

Kaffee, Milch, Zucker, Vollkornbrot, Quark, Marmelade, Käse	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
200 ml Kaffee, 10 ml Milch, 3,5% Fett, 10 g Zucker	51	0,7	0,4	11,1	0,1	0	0	0
100 g Vollkornbrot	201	6,1	1,0	41,1	0,1	0	0	0,4
50 g Magerquark	38	9	0	2,6	0	0	61,3	0,3
20 g Kirschkonfitüre	56	0,1	0	13,5	0	0,2	0	0
25 g Edamer, 45% Fett i. Tr.	88	6,3	7,0	0	2,1	0,2	200	0,2
200 ml Orangensaft	90	1,8	0,3	17,8	0,1	65	100	0

### Zwischenmahlzeit (ca. 100 kcal)

Apfel	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
200 g Apfel mit Schale	106	0,7	0,9	23,3	0	24	0	0

### Mittagessen (ca. 600 kcal)

Nudelauflauf, Erbsen-Möhrengemüse	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
50 g (Vollkorn-)Nudeln, roh	162	6,7	1,3	30,3	0,1	0	0	0
60 g Erbsen	49	4,2	0,4	7,0	0,1	12	0	0
60 g Möhren	18	0,6	0,1	3,5	0	3	0	0
80 g frische Champignons	12	2,2	0,2	0,4	0	3	0	0
50 g gekochter Schinken	57	9,2	1,9	0,5	0,9	0	0	0,5
8 g Butter/Margarine	59	0,1	6,6	0,1	2,0	0	1,3	0,04
8 g Weizenmehl, Type 1050	27	0,9	0,1	5,4	0	0	0	0
10 ml Sahne, 30% Fett	30	0,2	3,1	0,3	0,9	0	8	0,03
30 g Ei	46	3,8	3,3	0,2	1,3	0	0	0
30 g geriebener Parmesan	132	9,7	10,4	0	3,1	0	400	0,4
Senf, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühwasser	3	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0	0,8

### Zwischenmahlzeit (ca. 130 kcal)

Fruchtjoghurt	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
150 g Naturjoghurt, 1,5% Fett	61	4,5	2	5,5	0,7	1,5	150	0,15
50 g Banane	48	0,6	0,1	10,6	0	6	0	0
5 g Zucker	20	0	0	5,0	0	0	0	0
4 ml Zitronensaft	2	0	0	0,4	0	1	0	0

### Abendessen (ca. 490 kcal)

Italienischer Brotsalat	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
50 g Vollkornbrot	101	3,1	0,5	20,5	0,1	0	0	0,2
40 g Paprika, frisch	15	0,5	0,2	2,6	0	56	0	0
80 g Tomate	15	0,7	0,2	2,4	0	17	0	0
30 g Frühlingszwiebel	12	0,3	0,1	2,5	0	8	0	0
30 g Kopfsalat	4	0,4	0,1	0,3	0	4	0	0
30 g Zucchini, frisch	6	0,5	0,1	0,7	0	5	0	0
50 ml Gemüsebrühe	1	0,2	0	0,1	0	0	0	0,3
50 g Salami	185	9,2	16,5	0	0,2	0	17,5	0,2
30 g Mozzarella	68	5,9	4,8	0	0,1	0	189,6	0,2
10 ml Olivenöl	88	0	10	0	7,1	0	0	0
Essig, Salz, Pfeffer, Kräuter	2	0,1	0	0,1	0	2	0	0,4

**Gesamt ca.** **1840** **88** **72** **208** **19** **208** **1128** **4,1**

