

Mahlzeitenplanung

Milchprodukte sind reich an Eiweiß und Calcium. Der Fettgehalt ist abhängig von der jeweiligen Fettstufe (mager, fettarm, vollfett). Außerdem sind einige Vitamine enthalten.

Der Milcheiweißallergiker muss auf diese Nahrungsmittel verzichten!

Versetzen Sie sich bitte in die Situation eines solchen Patienten und versuchen Sie, zwei vollwertige und appetitanregende Tagespläne ganz ohne Milcheiweiß zusammenzustellen. Gar nicht so einfach, oder?

	<i>Tag 1</i>	<i>Tag 2</i>
Morgens	1 Scheibe Roggenvollkornbrot 1 Weizen-Vollkornbrötchen Diätmargarine, Marmelade Fleischwurst ohne Milcheiweiß 1 Glas Orangensaft	1 Portion Früchtemüsli 1 geriebener Apfel ohne Zucker Sojamilch 1 Brötchen mit Diätmargarine
Zweites Frühstück	1 Scheibe Roggenvollkornbrot Diätmargarine 1 Banane	Himbeergrießschaum (= aufgeschlagener und mit Himbeersaft gekochter Vollkorn Grieß
Mittag	Putenleber mit Apfelringen, geröstete Zwiebeln, Kartoffeln, Gurkensalat mit Essig/Gewürzen	Reis-Risotto mit Erbsen und Möhren, Fischfilet, geröstete Mandeln
Nachmittag	Ananas, Kiwi, Vollkornzweiback Mandeln	1 Vollkornbrötchen mit Brotaufstrich aus fein geriebenen Möhren, Diätmargarine mit Honig
Abend	Reissalat mit Mais und roter Paprika, Öl-Essig-Sojamilch- Gewürz-Soße, Brot mit Diätmargarine 1 Glas Gemüsesaft	Vollkornbrot mit Diätmargarine, roher Schinken, Rettich, Tomaten 1 Glas Brühe
Spät	1 Riegel Halbbitterschokolade	1 Birne