Tagesbeispiel bei Diabetes mellitus (mit 4 Mahlzeiten)

Frühstück: Müsli, Vollkornbrot, Frischkäse, Gurke	
Kaffee, Tee, Trink-, Mineralwasser	
Joghurt 1,5 % Fett	250 g
Milch 1,5 % Fett	50 g
Vollkornhaferflocken	30 g (3 EL geh.)
Obst (z. B. Banane, geschält)	85 g (1 kleine)
Vollkornbrot	50 g (1 Sch.)
Frischkäse mit Kräutern 30 % F. i. Tr.	30 g (1 EL geh.)
Gurke	50 g
Mittagessen: Putenschnitzel, Kartoffeln, Blattsalat mit Paprika-streifen	
Trink-, Mineralwasser	
Putenschnitzel, gegart	100 g
Öl	6 g (2 TL)
Kartoffeln, gegart	200 g
Blattsalat	50 g
Paprikaschote	100 g
Öl	3 g (1 TL)
Zwischenmahlzeit: Birne, Vollkornzwieback	
Kaffee, Tee, Trink-, Mineralwasser	
Obst (z. B. Birne, ungeschält)	140 g (1 mittelgroße)
Vollkornzwieback	20 g (2 Stck.)
Abendessen: Gemüseomelette, Vollkornbrot	
Trink-, Mineralwasser, Tee	
Zucchini	100 g
Tomate	60 g
Paprikaschote	50 g
Zwiebeln	20 g
Öl	6 g (2 TL)
Ei	60 g (1 Stck.)
Emmentaler, gerieben 30 % F. i. Tr.	5 (1 EL)
Vollkornbrot	50 g (1 Sch.)
Streichfett	4 g (1 TL)

Abkürzungen:

EL	= Esslöffel
TL	= Teelöffel
geh.	= gehäuft
Sch.	= Scheibe
Stck.	= Stück
g	= Gramm
ml	= Milliliter
F.i.Tr.	= Fett in der Trockenmasse

Dieser Speisplanvorschlag enthält ca. **1500 kcal/6300 kJ**, 75 g Eiweiß, 50 g Fett und 170 g Kohlenhydrate (Werte gerundet).

Die haushaltsüblichen Maße (z. B. 1 Scheibe, 1 Esslöffel) stammen aus der MONICA Mengenliste.
Der Energie-, Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratgehalt wurde mittels Bundeslebensmittel-schlüssel – BLS (Version 3.02, Max-Rubner-Institut (MRI) – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2014) ermittelt.

Autor: Gerlinde Bergmann – Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
Stand: 15.11.2018