

ERNÄHRUNGSPLAN

Gschmackig und Gesund für Kinder
Zeitraum: 1 Tag/e
Durchschnittlich pro Tag: 1.450 kcal 52 g Eiweiß 46 g Fett 192 g Kohlenhydrate

aaaaa

Abkürzungen:

EL	Esslöffel
Stk	Stück
TK	Tiefgekühlt
TL	Teelöffel
VK	Vollkorn

Maße:

EL	= 10 ml
TL	= 5 ml

1. Tag

Frühstück:

1 Portion (45g) Grahamgebäck
5g Butter
1 Scheibe (30g) Joghurtkäse
50g Paradeiser rot frisch
250g Kräutertee (Getränk)

Nährwertangaben für diese Mahlzeit:

237 kcal	14 g Eiweiß	9 g Fett	25 g Kohlenhydrate
----------	-------------	----------	--------------------

Vormittagsjause:

1 Portion (115g) Nektarine frisch
1 Stück mittel (100g) Banane frisch

Nährwertangaben für diese Mahlzeit:

154 kcal	2 g Eiweiß	0 g Fett	34 g Kohlenhydrate
----------	------------	----------	--------------------

Mittagessen:

Broccolisuppe für 4 Portionen:

500g Broccoli frisch
12g Sonnenblumenöl
50g Zwiebeln
30g Vollkornmehl
1000g Gemüsebrühe
4g Salz
2g Pfeffer
2g Ingwerpulver
1g Chilli (Cayennepfeffer)
2g Muskatnuss
60g Creme fraiche
20g Mandelblättchen geröstet

Broccoli in Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. In heißem Fett gehackte Zwiebel glasig dünsten, Broccoliröschen dazugeben, kurz mitschwitzen, Vollkornmehl darüberstreuen, kurz nochmal anschwitzen, aufgießen und würzen. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren, nochmals erhitzen, Creme fraiche unterziehen und mit Mandelblättchen garnieren.

Wurstknödel für 4 Portionen:

500g Kartoffeln ungeschält gegart
40g Eidotter
7g Salz
20g Margarine
200g Weizenmehl
200g Brühwurst
20g Margarine
70g Zwiebeln

0g Wasser

Gekochte Kartoffeln schälen, passieren und noch heiß mit Dotter, Salz, Fett und Mehl zu einem Teig kneten. Rolle formen, in gleichmäßige Stücke schneiden, auseinander drücken, mit Wurst füllen, zusammenschlagen, Knödel formen und in siedendem Salzwasser kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen (ca. 10 min).

Fülle: Geschnittene Wurst mit feingehackter, in Fett angerösteter Zwiebel und Petersilie vermischen.

Ungarisches Kraut für 4 Portionen:

800g Sauerkraut

250g Wasser

1 Teelöffel gehäuft (4g) Kümmel

40g Speck durchwachsen roh

1 Dose mittel (12g) Sonnenblumenöl

100g Zwiebeln frisch

1 Paar (150g) Debreziner

100g Essiggurkerl

40g Tomatenmark

1 Dose mittel (10g) Paprika edelsüß

1 Teelöffel gehäuft (3g) Paprikapulver

15g Knoblauch frisch

125g Erdäpfeln frisch

80g Sauerrahm 10 % Fett

Sauerkraut mit Wasser in einen Topf geben, mit Kümmel würzen, und zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten.

In der Zwischenzeit Speck klein würfelig schneiden, Öl erhitzen und Speck darin braun braten. Gehackte Zwiebel dazu geben und glasig dünsten. Sauerkraut dazugeben.

Debreziner und Essiggurkerl in Scheiben schneiden, und mit Tomatenmark und Paprika zum Sauerkraut geben. Zerdrückten Knoblauch, geschälte geriebene Kartoffeln dazu geben, gut durchrühren. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, öfters umrühren.

Sauerrahm unmittelbar vorm Servieren ringförmig darübergießen.

Nährwertangaben für diese Mahlzeit:

431 kcal	14 g Eiweiß	26 g Fett	34 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------

Nachmittagsjause:

Topfencreme für 2 Portionen:

250g Topfen Halbfettstufe

125g Joghurt

20g Zucker

15g Zitronensaft

15g Rum >38%

Topfen mit den übrigen Zutaten schaumig rühren.

1 Glas klein (175g) Johannisbeersaft

Nährwertangaben für diese Mahlzeit:

281 kcal	17 g Eiweiß	6 g Fett	30 g Kohlenhydrate
----------	-------------	----------	--------------------

Abendessen:

Florentiner Kartoffeln für 4 Portionen:

500g Blattspinat frisch

250g Wasser

4g Salz

40g Sardelle Konserve

1g Muskatnuss

50g Gouda Vollfettstufe

1000g Kartoffeln

250g Sahne 10% Fett

125g Joghurt teilentrahmt

4g Salz

10g Halbfett-Margarine

Spinat waschen, im kochendem Salzwasser blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Sardellenfilets hacken, mit Muskatnuss und geriebenem Gouda unter den Spinat mischen.

Spinatmasse in die befettete Auflaufform geben. Darauf die gekochten, in Scheiben

geschnitten Kartoffeln legen, salzen, und mit dem verquirlten Sauerrahm-Joghurt-Gemisch begießen. Im vorgeheizten Backrohr (200°) ca. 20 Minuten garen.

Melonensalat für 2 Portionen:

500g Zuckermelone frisch

100g Orangensaft

20g Honig

Melone in kleine Stücke schneiden, mit Orangensaft und Honig marinieren.

Nährwertangaben für diese Mahlzeit:

219 kcal	6 g Eiweiß	5 g Fett	36 g Kohlenhydrate
----------	------------	----------	--------------------

Nährwertangaben für den 1. Tag:

1.323 kcal	53 g Eiweiß	46 g Fett	159 g Kohlenhydrate
------------	-------------	-----------	---------------------