

Gschmackig und Gesund für Kinder

1. Tag

Frühstück

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

Vormittagsjause

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

Mittagessen

200g Broccolisuppe
 150g Wurstknödel
 150g Ungarisches Kraut

Nachmittagsjause

200g Topfencreme
 1 Glas klein (175g) Johannisbeersaft

Abendessen

180g Florentiner Kartoffeln
 200g Melonensalat

Nährwerte dieses Tages

Energie	Eiweiß (g)	Fett.(g)	KH(g)	Ball. (g)	Vit. C (mg)	Fol- säure (µg)	Vit. B12. (µg)	Calcium (mg)
1.323	53	46	159	19	362	254	3	935

Nährwerte gesamt (Durchschnitt pro Tag)

Energie	Eiweiß (g)	Fett.(g)	KH(g)	Ball. (g)	Vit. C (mg)	Fol-säure (µg)	Vit. B12. (µg)	Calcium (mg)
1.450	52	46	192	19	351	263	3	931

Soll/Ist-Bewertung

Nährstoff	Gesamt pro Tag	Empfohlen sind	Abweichung in %	Das ist ...
Energie	1.450 kcal	1.450 kcal	0 %	Optimal
Eiweiß	52 g	54 g	-4 %	Optimal
Fett	46 g	48 g	-3 %	akzeptabel
Kohlenhydrate	192 g	199 g	-4 %	Optimal
Ballaststoffe	19 g	15 g	31 %	Optimal
Vitamin C - Ascorbinsäure	351 mg	70 mg	401 %	zu verbessern
Vitamin B9 - gesamte Folsäure	263 µg	300 µg	-12 %	Optimal
Vitamin B12 - Cobalamin	3 µg	0 µg	0 %	
Calcium	931 mg	700 mg	33 %	Optimal