

## Beispiele für die Ernährungsgestaltung in der KLUGE-Therapie

---

Nachfolgend sind für 28 Tage die Ernährungsgestaltung beispielhaft dargestellt. Unabhängig davon, dass jeder Anwender "seine Ernährung" nach seinem Geschmack und seiner Gewohnheit weitgehend anpassen sollte, sind durch die Mengenangaben der einzelnen Ernährungsbestandteile und den daraus resultierenden EE-Größen (Eiweißeinheiten) zwei wichtige zusätzliche Handlungen für die Ernährung gegeben.

1. Die Körpermasse sollte in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden, da sie die Grundlage für die Ermittlung der täglichen Vorgaben an EE ist.

Die Relation zwischen Körpermasse und EE sind in Tab. 5 auf Seite 26 der "Information..."<sup>(X)</sup> in 5 kg -Schritten dargestellt.

Pro 1 kg wächst der EE-Betrag um 0,25 EE, so dass die Zwischenwerte einfach durch Zu- oder Abziehen ermittelt werden können.

Der Begriff "EE", also Eiweißeinheiten ist von Prof. Westphal in Anlehnung an die Proteineinheiten der Diabetiker eingeführt worden, was in der Vergangenheit öfters zu Fehlinterpretationen geführt hat. Man meinte, es gäbe hier eine Beziehung zum Eiweißgehalt. Es handelt sich dabei aber um rechnerische Beziehungen zu ausgewählten Aminosäuren, die auf den Seiten 24 bis 25 unter Beachtung der Tab. 1 auf Seite 14 der "Information..."<sup>(X)</sup> dargestellt sind.

2. Die einzelnen Ernährungsbestandteile müssen ausgewogen werden. Die entsprechenden EE-Größen können dann aus der Anlage 1 "Bewertungstabellen von Lebensmitteln" der "Information..." (gelbe Seiten)<sup>(X)</sup> ermittelt werden bzw. man greift auf die Menüvorschläge der Anlage 2 zurück.

Dieser Teil erscheint etwas aufwendig. Die bisherigen Erfahrungen zeigen aber, dass spätestens nach 6 Wochen dieser Teil zur Routine wird. Natürlich kann man auf eine Waage bei den Teilen verzichten, die immer ein konstantes Gewicht haben.

In einer Homepage können nicht alle Details dargestellt werden. So müsste man bei der Ernährungsgestaltung noch zusätzliche Prämissen anführen, wie keinen Spargel, möglichst keine Vollkornerzeugnisse, kein Süßstoff, der Aspartam enthält, Gelantine-haltige Produkte vermeiden usw..

Wer glaubt sich dieser Belastung nicht stellen zu können, für den kommt die KLUGE-Therapie nicht in Frage.

**Solange keine Ergänzung durch ein AEN erfolgt, sind die EE zu verdoppeln!**

<sup>(X)</sup> "Information zur MS-Therapie nach Dr. med. R. Kluge". Diese Broschüre kann bei der

Novoselect GmbH,  
Glienicke Weg 185  
12489  
Tel.: 030 6775868

für 13,00 € zuzüglich 1,50 € Versandkosten bestellt werden.

1. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
80 g	Weißbrot	1,55	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Himbeerkonfitüre	0,04	
25 g	Pflaumenmus	0,05	
50 g	Magerquark	3,40	
300 ml	Apfelsaft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			5,08
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1,5% pasteurisiert	1,05	
			1,05
<b>Mittag: Kartoffelpüree mit Champignons und Joghurt</b>			
200 ml	Milch 1,5% pasteurisiert	0,84	
40 g	Kartoffelpüree	0,32	
20 g	Butter	0,01	
200 g	Champignon	0,68	
40 g	Margarine	0,04	
40 g	Zwiebel	0,04	
10 g	Mehl	0,39	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
125 g	1 Becher Diät Joghurt mit Früchten	0,59	
			2,91
<b>Vesper</b>			
100 g	Obstkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
30 g	Mettwurst (Braunschweiger)	2,40	
20 g	Schmelzkäse	2,21	
100 g	Tomate	0,01	
100 g	Paprika, grün	0,03	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			5,95
<b>Spätstück</b>			
120 g	Banane	0,04	
200 ml	Sauerkirschsaft	0,02	
			0,06

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 18,05 EE

## 2. Tag

		EE	
<b>1.Frühstück</b>			
50 g	Weißbrot	0,97	
20 g	Knäckebrot	0,66	
20 g	Butter	0,01	
25 g	Pflaumenmus	0,05	
20 g	Sauerkirschkonfitüre Diät	0,04	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
200 ml	Tee	0	
			1,76
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1,5% pasteurisiert	1,05	
			1,05
<b>Mittag: Milchnudeln, Apfelkompott</b>			
500 ml	Milch 1,5% pasteurisiert	2,10	
60 g	Eierteigwaren	1,65	
10 g	Zucker	0	
120 g	Apfelkompott	0,01	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			3,79
<b>Vesper</b>			
100 g	Diät Obstkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
100 g	Mischbrot	1,64	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Kräuter Frischkäse 50% F.i.Tr.	3,38	
30 g	Jagdwurst	3,15	
150 g	Tomate	0,02	
20 g	Zwiebel	0,02	
15 ml	Öl (2 Esslöffel)	0,01	
5 g	Petersilie	0,01	
125 g	Diät Joghurt (1 Becher)	0,59	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			8,89
<b>Spätstück</b>			
120 g	Apfelsine	0,05	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,07

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 18,56 EE

### 3. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
50 g	Brötchen	1,12	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Pflaumenmus	0,10	
50 g	Magerquark	3,40	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			4,66
<b>2. Frühstück</b>			
100 g	Apfel	0,01	
250 ml	Milch 1,5% pasteurisiert	1,05	
			1,06
<b>Mittag: Rührei mit Champignon, helle Soße, Kartoffeln, rote Beete</b>			
60 g	1 Vollei	5,25	
30 g	Champignon	0,10	
150 g	Kartoffeln	1,25	
40 g	Margarine	0,01	
20 g	Mehl	0,77	
5 g	Petersilie	0,01	
125 g	1 Becher Diät- Joghurt mit Früchten	0,59	
300 ml	Karottensaft	0,03	
			8,01
<b>Vesper</b>			
100 g	Diät Apfelkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
30 g	Hüttenkäse	1,58	
80 g	Gewürzgurke	0,01	
550 ml	Multivitaminsaft	0,06	
			2,89
<b>Spätstück</b>			
150 g	Pampelmuse	0,03	
150 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,05

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,67 EE

#### 4. Tag

			EE	
<b>1. Frühstück</b>				
80 g	Weißbrot		1,55	
20 g	Butter		0,01	
20 g	Sauerkirschkonfitüre		0,04	
300 ml	Orangensaft		0,03	
250 ml	Tee		0	
				1,63
<b>2. Frühstück</b>				
250 ml	Buttermilch		1,23	
				1,23
<b>Mittag: Kräuterquark, Kartoffeln, Leinöl, Mandarinen - kompott</b>				
120 g	Magerquark		8,16	
50 ml	Milch 1,5% UHT		0,21	
5 g	Petersilie		0,01	
5 g	Dill		0,01	
20 g	Zwiebeln		0,02	
150 g	Kartoffeln		1,25	
20 g	Butter		0,01	
120 g	Mandarinenkompott		0,03	
300 ml	Multi Diät Saft		0,03	
				9,73
<b>Vesper</b>				
100 g	Obstkuchen		3,00	
250 ml	Kaffee		0	
				3,00
<b>Abendbrot</b>				
75 g	Mischbrot		1,23	
20 g	Butter		0,01	
20 g	Schmelzkäse		2,21	
100 g	Tomate		0,01	
100 g	Kiwi		0,02	
550 ml	Multi Diät Saft		0,06	
				3,54
<b>Spätstück</b>				
125 g	1 Becher Diät- Joghurt mit Früchten		0,59	
200 ml	Multi Diät Saft		0,02	
				0,61

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,74 EE

## 5. Tag

			EE	
<b>1. Frühstück</b>				
80 g	Weißbrot		1,55	
20 g	Butter		0,01	
50 g	Magerquark		3,40	
50 g	Pflaumenmus		0,10	
300 ml	Orangensaft		0,03	
250 ml	Tee		0	
				5,09
<b>2. Frühstück</b>				
250 ml	Milch 1,5% UTH		1,05	
				1,05
<b>Mittag: Blumenkohlrahmensuppe</b>				
200 g	Blumenkohl		0,36	
30 g	Butter		0,01	
30 g	Mehl		1,16	
10 g	Petersilie		0,02	
125 g	Diät- Joghurt		0,59	
70 g	Kartoffeln		0,58	
300 ml	Multi Diät Saft		0,03	
				2,74
<b>Vesper</b>				
100 g	Diabetiker Obstkuchen		3,00	
250 ml	Kaffee		0	
				3,00
<b>Abendbrot</b>				
75 g	Mischbrot (1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Scheiben)		1,23	
20 g	Butter		0,01	
30 g	Camembert 30% F. i. Tr.		6,25	
100 g	Gurke		0,02	
100 g	Tomate		0,01	
20 g	Zwiebeln		0,02	
5 g	Petersilie		0,01	
15 ml	Olivenöl		0,01	
550 ml	Multi Diät Saft		0,06	
				7,62
<b>Spätstück</b>				
100 ml	Apfel		0,01	
150 ml	Birnen Ananassaft		0,02	
				0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,53 EE

## 6. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
80 g	Weißbrot (3 dicke Scheiben)	1,55	
20 g	Butter	0,01	
15 g	Honig	0,02	
25 g	Pflaumenmus	0,05	
50 g	Magerquark	3,40	
300 ml	Orangensaft, frisch gepresst	0,03	
250 ml	Tee	0	
			5,06
<b>2. Frühstück</b>			
100 g	Mandarine	0,02	
250 ml	Milch 1,5% UHT	1,05	
			1,07
<b>Mittag: Makkaroni, Tomatensoße, Erdbeerpudding</b>			
70 g	Eierteigwaren	4,58	
30 g	Butter	0,01	
30 g	Mehl	1,15	
50 g	Tomatenmark	0,03	
20 g	Zwiebel	0,02	
125 ml	Milch 1,5% UHT	0,53	
10 g	Pudding	0,39	
10 g	Zucker	0	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			6,74
<b>Vesper</b>			
100 g	Obstkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
25 g	Kochkäse 20% F. i. Tr.	2,38	
100 g	Gurke	0,02	
100 g	Tomate	0,01	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			3,71
<b>Spätstück</b>			
100 g	Apfel	0,01	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,61 EE

## 7. Tag

			EE	
<b>1. Frühstück</b>				
80 g	Weißbrot		1,55	
20 g	Butter		0,01	
50 g	Pflaumenmus		0,10	
50 g	Magerquark		3,40	
300 ml	Multi Diät Saft		0,03	
250 ml	Tee		0	
				5,09
<b>2. Frühstück</b>				
250 ml	Milch 1,5% pasteurisiert		1,05	
				1,05
<b>Mittag: Wirsingkohlsuppe, Rote Grütze</b>				
200 g	Wirsingkohl		0,82	
70 g	Kartoffeln		0,58	
30 g	Butter		0,01	
15 g	Mehl		0,58	
200 ml	selbst gemachte Fleischbrühe		2,50	
300 ml	Multi Diät Saft		0,03	
125 g	1 Becher Rote Grütze mit Vanillesoße		0,14	
				4,66
<b>Vesper</b>				
100 g	Obstkuchen		3,00	
250 ml	Kaffee		0	3,00
<b>Abendbrot</b>				
75 g	Mischbrot		1,23	
20 g	Butter		0,01	
50 g	Wiener Würstchen		3,60	
30 g	Hüttenkäse (Cottage cheese)		1,58	
100 g	Tomate		0,01	
550 ml	Multi Diät Saft		0,06	
				6,49
<b>Spätstück</b>				
100 g	Weintrauben		0,03	
200 ml	Multi Diät Saft		0,02	
				0,05

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 20,34 EE

## 8. Tag

			EE	
<b>1. Frühstück</b>				
90 g	Weißbrot		1,75	
20 g	Butter		0,01	
50 g	Magerquark		3,40	
50 g	Pflaumenmus		0,10	
200 ml	Orangensaft		0,02	
250 ml	Tee		0	
				5,28
<b>2. Frühstück</b>				
250 ml	Milch 1,5% UHT		1,05	
<b>Mittag: Reis mit Gemüse (Pilze, Möhren, Erbsen)</b>				1,05
60 g	Reis		1,60	
20 g	Butter		0,01	
30 g	Pilze		0,10	
40 g	Möhren		0,02	
40 g	Erbsen		1,73	
100 g	Apfel		0,01	
200 ml	Obstsaft		0,02	
				3,49
<b>Vesper</b>				
100 g	Diät Apfelkuchen		3,00	
10 ml	Kondensmilch		0,28	
250 ml	Kaffee		0	
				3,28
<b>Abendbrot</b>				
75 g	Mischbrot		1,23	
20 g	Butter		0,01	
30 g	Camembert 30% F. i. Tr.		6,25	
100 g	Gurke		0,02	
100 g	Tomate		0,01	
10 g	Petersilie		0,02	
15 ml	Sonnenblumenöl		0	
250 ml	Johannisbeersaft			
200 ml	Multi Diät Saft		0,05	
				7,59
<b>Spätstück</b>				
100 g	Apfel		0,01	
150 ml	Birnensaft		0,02	
				0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 20,72 EE

9. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
90 g	Weißbrot	1,75	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Sauerkirschkonfitüre	0,04	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
250 ml	Tee	0	
			1,82
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Buttermilch	1,23	
			1,23
<b>Mittag: Gefüllte Paprikaschote, Kartoffeln, Pflaumenkompott</b>			
100 g	Paprika, grün	0,03	
30 g	Hackfleisch, Schwein	7,16	
40 g	Margarine	0,01	
20 g	Mehl	0,77	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
120 g	Pflaumen	0,01	
150 g	Kartoffeln	1,25	
			9,25
<b>Vesper</b>			
100 g	Diät Obstkuchen	3,00	
10 ml	Kondensmilch	0,28	
250 ml	Kaffee	0	
			3,28
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Schmelzkäse	2,21	
100 g	Tomate	0,01	
100 g	Kiwi	0,02	
450 ml	Multi Diät Saft	0,05	
			3,53
<b>Spätstück</b>			
150 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,02

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,13 EE

10. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
50 g	1 Brötchen	1,12	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Pflaumenmus, Diät	0,10	
50 g	Magerquark	3,40	
200 ml	Orangensaft	0,02	
250 ml	Tee	0	
			4,65
<b>2. Frühstück</b>			
100 g	Apfel	0,01	
<b>Mittag: Jägerschnitzel(naturell), Kohlrabigemüse, Kartoffeln, Birne</b>			0,01
50 g	Jagdwurst	5,25	
40 g	Margarine	0,01	
150 g	Kartoffeln	1,25	
150 g	Kohlrabi	0,20	
20 g	Butter	0,01	
30 g	Mehl	1,15	
10 g	Petersilie	0,02	
100 g	Birne	0,02	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			7,93
<b>Vesper</b>			
100 g	Diät Apfelkuchen	3,00	
10 ml	Kondensmilch	0,28	
250 ml	Kaffee	0	
			3,28
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
30 g	Hüttenkäse	1,58	
80 g	Gewürzgurke	0,01	
450 ml	Obstsaft	0,05	
			2,88
<b>Spätstück</b>			
150 g	Pampelmuse	0,03	
150 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,05

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 18,80 EE

## 11. Tag

			EE	
<b>1. Frühstück</b>				
50 g	Weißbrot		0,97	
30 g	Knäckebrot		0,99	
20 g	Butter		0,01	
25 g	Pflaumenmus		0,05	
20 g	Erdbeerkonfitüre		0,04	
300 ml	Orangensaft		0,03	
250 ml	Tee		0	
				2,09
<b>2. Frühstück</b>				
250 ml	Milch 1,5% pasteurisiert		1,05	
				1,05
<b>Mittag: Sellerieschnitzel mit Kartoffeln in Petersiliensoße, Gurkensalat</b>				
150 g	Selleriescheibe		0,08	
40 g	Margarine		0,01	
20 g	Semmelkrume		0,45	
20 ml	2 Esslöffel Milch, 1,5% UHT		0,08	
150 g	Kartoffeln		1,25	
20 g	Butter		0,01	
15 g	Mehl		0,58	
10 g	Petersilie		0,02	
100 g	Gurke		0,02	
15 ml	Öl		0	
300 ml	Obstsaft		0,03	
				2,54
<b>Vesper</b>				
100 g	Obstkuchen		3,00	
250 ml	Kaffee		0	
				3,00
<b>Abendbrot</b>				
50 g	Mischbrot		0,82	
50 g	Grahambrot		1,28	
20 g	Butter		0,01	
50 g	Kräuter- Frischkäse		3,38	
40 g	grobe Bratwurst		4,68	
150 g	Tomate		0,02	
20 g	Zwiebel		0,02	
15 ml	Olivenöl		0	
10 g	Petersilie		0,02	
125 g	1 Becher Diät Joghurt mit Früchten		0,59	
550 ml	Multi Diät Saft		0,06	
				10,89
<b>Spätstück</b>				
120 g	Apfelsine		0,05	
200 ml	Multi Diät Saft		0,02	
				0,07

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,64 EE

## 12. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
90 g	Weißbrot	1,75	
20 g	Butter	0,01	
15 g	Honig	0,02	
25 g	Pflaumenmus	0,05	
50 g	Magerquark	3,40	
300 ml	Orangensaft, frisch gepresst	0,03	
250 ml	Tee	0	
			5,25
<b>2. Frühstück</b>			
100 g	Mandarine	0,02	
			0,02
<b>Mittag: Vorsuppe, Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>			
125 ml	selbst gemachte Fleischbrühe	1,25	
40 g	Möhren	0,02	
40 g	Erbsen	1,73	
40 g	Porree	0,01	
25 g	1 Eiweiß (Eiklar)	1,51	
10 g	Petersilie	0,02	
20 g	Butter	0,01	
140 g	Kartoffelpuffer	1,05	
120 g	Apfelmus	0,01	
300 ml	Obstsft	0,03	
			5,64
<b>Vesper</b>			
100 g	Apfelkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
80 g	Magerquark	5,44	
10 g	Zwiebel	0,01	
100 g	Gurke	0,02	
100 g	Tomate	0,01	
10 g	Petersilie	0,02	
550 ml	Multivitaminsaft	0,03	
			6,79
<b>Spätstück</b>			
100 g	Apfel	0,01	
200 ml	Obstsft	0,02	
			0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 20,73 EE

### 13. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
50 g	1 Brötchen	1,12	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Sauerkirschmarmelade	0,10	
50 g	Magerquark	3,40	
300 ml	Orangensaft	0,03	
			4,66
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1,5% UHT	1,05	
			1,05
<b>Mittag: Nudelsuppe, Joghurt</b>			
250ml	selbstgemachte Fleischbrühe	2,50	
40 g	Möhren	0,02	
40 g	Porree	0,01	
40 g	Blumenkohl	0,07	
40 g	Erbsen aus der Dose	0,31	
40 g	Eierteigwaren	2,62	
10 g	Petersilie	0,02	
20 g	Butter	0,01	
125 g	Diät Früchte-Joghurt	0,59	
300 ml	Multivitaminsaft	0,03	
			6,18
<b>Vesper</b>			
100 g	Obstkuchen	3,00	
300 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Wiener Würstchen	3,60	
100 g	Tomate	0,01	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			4,91
<b>Spätstück</b>			
100 g	Apfelsine	0,01	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,83 EE

14. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
90 g	Weißbrot	1,75	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Sauerkirschkonfitüre Diät	0,04	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			1,83
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1,5% pasteurisiert	1,05	
			1,05
<b>Mittag: Kaninchenfleisch, Rotkohl, Kartoffeln, Birnenkompott</b>			
40 g	Kaninchenfleisch	7,28	
150 g	Kartoffeln	1,25	
150 g	Rotkohl	1,50	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Zwiebeln	0,02	
30 g	Apfel	0,01	
15 g	Mehl	0,58	
120 g	Birnenkompott	0,01	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			10,69
<b>Vesper</b>			
100 g	Apfelkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
25 g	Kochkäse 20% F. i. Tr.	2,38	
100 g	Gurke	0,02	
100 g	Tomate	0,01	
15 ml	Öl	0,01	
5 g	Petersilie	0,01	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			3,73
<b>Spätstück</b>			
100 g	Banane	0,04	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,06

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 20,36 EE

## 15. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
80 g	Weißbrot	1,55	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Magerquark	3,40	
50 g	Pflaumenmus	0,10	
300 ml	Orangensaft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			5,09
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1,5% pasteurisiert	1,05	
			1,05
<b>Mittag: Reissuppe, Vanillepudding</b>			
250 ml	selbst gemachte Fleischbrühe	2,50	
50 g	Reis	1,34	
40 g	Möhren	0,02	
40 g	Porree	0,01	
40 g	Blumenkohl	0,07	
40 g	Erbsen (Dose)	0,31	
10 g	Petersilie	0,02	
20 g	Butter	0,01	
125 ml	Milch 1,5% UHT	0,53	
10 g	Vanillepudding	0,39	
10 g	Zucker	0	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			5,23
<b>Vesper</b>			
100 g	Obstkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Schmelzkäse	2,21	
100 g	Tomate	0,01	
125 g	1 Becher Diät Joghurt	0,59	
550 ml	Obstsafte	0,06	
			4,11
<b>Spätstück</b>			
100 g	Apfel	0,01	
200 ml	Obstsafte	0,02	
			0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 18,51 EE

16. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
80 g	Weißbrot	1,55	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Erdbeerkonfitüre	0,04	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
250 ml	Kaffee	0	
			1,63
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Buttermilch	1,23	
			1,23
<b>Mittag: Spätzle mit Hackfleisch und Gemüsesoße</b>			
60 g	Spätzle	3,92	
30 g	Hackfleisch vom Schwein	7,16	
40 g	Margarine	0,01	
20 g	Butter	0,01	
40 g	Kohlrabi	0,05	
40 g	Erbsen (Dose)	0,31	
15 g	Mehl	0,58	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
100 g	Mandarine	0,02	
			12,09
<b>Vesper</b>			
100 g	Obstkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
30 g	Hüttenkäse	1,58	
80 g	Gewürzgurke	0,01	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			2,89
<b>Spätstück</b>			
100 g	Kiwi	0,02	
			0,02

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 20,86 EE

17. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
50 g	Brötchen	1,12	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Diät Pflaumenmus	0,10	
50 g	Magerquark	3,40	
300 ml	Orangensaft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			4,66
<b>2. Frühstück</b>			
100 g	Apfel	0,01	
			0,01
<b>Mittag: Kartoffelpüree mit Möhrengemüse u. Soße, Joghurt</b>			
200 ml	Milch 1,5% UHT	0,84	
40 g	Kartoffelpüree	0,32	
20 g	Butter	0,01	
150 g	Möhren	0,05	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Mehl	0,77	
5 g	Petersilie	0,01	
125 g	Diät Joghurt mit Früchten	0,59	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			2,63
<b>Vesper</b>			
100 g	Obstkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
30 g	Camembert 30% F. i. Tr.	6,25	
100 g	Gurke	0,02	
100 g	Tomate	0,01	
5 g	Petersilie	0,01	
15 ml	Öl	0,01	
30 g	Feine Leberwurst	2,02	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			9,62
<b>Spätstück</b>			
150 g	Pampelmuse (1/2 Stück)	0,03	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,05

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,97 EE

## 18. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
50 g	Weißbrot	0,97	
20 g	Knäckebrot	0,66	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Aprikosenkonfitüre	0,04	
20 g	Sauerkirschkonfitüre	0,04	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			1,75
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1,5% UHT	1,05	
			1,05
<b>Mittag: Schokoladenpuddingsuppe und Birnenkompott</b>			
500 ml	Milch 1,5% pasteurisiert	2,10	
25 g	Puddingpulver	0,96	
5 g	Kakao	0,93	
20 g	Zucker	0	
300 ml	Obstsaft	0,03	
			4,03
<b>Vesper</b>			
100 g	Kirschkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
100 g	Mischbrot	1,64	
40 g	Butter	0,02	
25 g	Kräuterfrischkäse	1,69	
40 g	Bratwurst grob	4,68	
150 g	Tomate	0,02	
20 g	Zwiebel	0,02	
15 ml	Olivenöl	0,01	
5 g	Petersilie	0,01	
125 g	Diät Joghurt Becher	0,59	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			8,74
<b>Spätstück</b>			
120 g	Apfelsine	0,05	
			0,05

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 18,62 EE

19. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
80 g	Weißbrot	1,55	
20 g	Butter	0,01	
15 g	Hönig	0,02	
25 g	Diät Pflaumenmus	0,05	
300 ml	frisch gepresster Orangensaft	0,03	
250 ml	Kaffee	0	
			1,66
<b>2. Frühstück</b>			
100 g	Mandarine	0,02	
			0,02
<b>Mittag: Gebratenes Hechtfilet in Kräutersoße</b>			
50 g	Hecht	9,43	
40 g	Margarine	0,01	
20 g	Semmelkrume	0,45	
20 ml	2 EL. Milch 1,5% UHT	0,08	
20 g	Butter	0,01	
15 g	Mehl Type 405	0,58	
150 g	Kartoffeln	1,25	
10g	Petersilie	0,02	
20 g	1 Zitronenscheibe	0,01	
120 g	Apfelsine	0,05	
300 ml	Obstsafte	0,03	
			11,92
<b>Vesper</b>			
100 g	Obstkuchen	3,00	
300 ml	Kräutertee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
25 g	Kochkäse 20% F.i.Tr.	2,38	
100 g	Gurke	0,02	
100 g	Tomate	0,01	
200 ml	Tomatensaft	0,02	
			3,67
<b>Spätstück</b>			
100 g	Weintrauben	0,03	
200 ml	Obstsafte	0,02	
			0,05

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 20,32 EE

20. Tag

			EE	
<b>1. Frühstück</b>				
50 g	Brötchen		1,12	
20 g	Butter		0,01	
50 g	Diät Pflaumenmus		0,01	
50 g	Magerquark		3,40	
200 ml	frisch gepresster Orangensaft		0,02	
250 ml	Tee		0	
				4,65
<b>2. Frühstück</b>				
250 ml	Milch 1,5% UHT		1,05	
				1,05
<b>Mittag: Möhrensuppe</b>				
200 g	Möhren		0,06	
70 g	Kartoffeln		0,58	
250 ml	selbst gemachte Brühe		1,25	
40 g	Butter		0,01	
10 g	Petersilie		0,02	
125 g	Diät Joghurt mit Früchten		0,59	
300 ml	Multi Diät Saft		0,03	
				3,32
<b>Vesper</b>				
100 g	Aprikosenkuchen		3,00	
250 ml	Kaffee		0	3,00
<b>Abendbrot</b>				
75 g	Mischbrot		1,23	
20 g	Butter		0,01	
30 g	Mettwurst (Braunschweiger)		2,40	
50 g	Wiener Würstchen		3,60	
100 g	Tomate		0,01	
550 ml	Multi Diät Saft		0,06	
				7,31
<b>Spätstück</b>				
100 g	Apfel		0,01	
200 ml	Multi Diät Saft		0,02	
				0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,36 EE

21. Tag

			EE
<b>1. Frühstück</b>			
80g	Weißbrot		1,55
20 g	Butter		0,01
20 g	Aprikosenkonfitüre		0,04
25 g	Diät Pflaumenmus		0,05
50 g	Magerquark		3,40
300 ml	Frisch gepresster Apfelsinensaft		0,03
250 ml	Tee		0
			5,08
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1,5% pasteurisiert		1,05
			1,05
<b>Mittag: Kartoffeln mit Mischgemüse</b>			
200 g	Kartoffeln		1,66
120 g	Möhren		0,04
100 g	Erbsen (Dose)		0,77
20 g	Butter		0,01
20 g	Mehl Type 405		0,77
20 g	Butter		0,01
100 g	Banane		0,04
300 ml	Obstsaft		0,03
			3,33
<b>Vesper</b>			
100 g	Obstkuchen		3,00
250 ml	Kaffee		0
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot		1,23
20 g	Butter		0,01
30 g	Hüttenkäse		1,58
80 g	Magerquark		5,44
10 g	Zwiebel		0,01
100 g	Gurke		0,02
100 g	Tomate		0,01
5 g	Petersilie		0,01
100 ml	Gemüsesaft		0,01
500 ml	Multi Diät Saft		0,05
			8,37
<b>Spätstück</b>			
100 g	Birne		0,01
200 ml	Obstsaft		0,02
			0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 20,86 EE

22. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
80 g	Weißbrot	1,55	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Erdbeerkonfitüre	0,04	
300 ml	Orangensaft	0,03	
500 ml	Tee	0	
			1,63
<b>2. Frühstück</b>			
50 ml	Milch 3,5% pasteurisiert	1,05	
			1,05
<b>Mittag: Zwiebelklump mit Klößen</b>			
200 g	Zwiebeln	0,22	
250 ml	Selbst gemachte Brühe	2,50	
150 g	Klöße (roh, 2 Stück)	1,44	
20 g	Butter	0,01	
25 g	1/2 Brötchen Croutons	0,56	
20 g	Mehl	0,77	
100 g	Apfel	0,01	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			5,54
<b>Vesper</b>			
100 g	Diabetiker Apfelkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
30 g	Camembert 30% F.i.Tr.	6,25	
100 g	Gurke	0,02	
100 g	Tomate	0,01	
5 g	Petersilie	0,01	
15 ml	2 Esslöffel 01	0,01	
600 ml	Obst- oder Gemüsesaft	0,06	
			7,60
<b>Spätstück</b>			
100 g	Kiwi	0,02	
			0,02

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 18,84 EE

23. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
80 g	Weißbrot	1,55	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Diät Aprikosenkonfitüre	0,04	
300 ml	frisch gepresster Orangensaft	0,03	
500 ml	Kräutertee	0	
			1,63
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Buttermilch	1,23	
			1,23
<b>Mittag: Bratwurst mit Sauerkraut</b>			
150 g	Kartoffeln	1,25	
100 g	Bratwurst	6,50	
40 g	Magarine	0,01	
120 g	Sauerkraut	0,06	
20 g	Zwiebeln	0,02	
40 g	Butter	0,02	
30 g	Mehl Typ 405	1,16	
100 ml	Tomatensaft	0,01	
200 ml	Obstsft	0,02	
			9,05
<b>Vesper</b>			
100 g	Obstkuchen	3,00	
200 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Schmelzkäse	2,21	
100 g	Tomate	0,01	
100 g	Kiwi	0,02	
125 g	1 Becher Diät Joghurt m. Früchten	0,59	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			4,13
<b>Spätstück</b>			
120g	Apfelsine	0,01	
200ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,07 EE

24. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
50 g	1 Brötchen	1,12	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Pflaumenmus	0,01	
50 g	Magerquark	3,40	
300 ml	Orangensaft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			4,66
<b>2. Frühstück</b>			
100 g	Mandarine	0,02	
			0,02
<b>Mittag: Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen</b>			
250 ml	selbst gemachte Brühe	2,50	
300 g	Kartoffeln	2,49	
40 g	Möhren	0,02	
40 g	Porree	0,01	
20 g	Butter	0,01	
60 g	Wiener Würstchen	4,33	
10 g	Petersilie	0,02	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
100 g	Apfel	0,01	
			9,42
<b>Vesper</b>			
100 g	Diabetiker Apfelkuchen	3,00	
250 ml	Tee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
30 g	Hüttenkäse	1,58	
80 g	Gewürzgurke	0,01	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			2,89
<b>Spätstück</b>			
125 g	Diät Joghurt mit Früchten	0,58	
200 ml	Apfelsaft	0,02	
			0,60

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 20,59 EE

25. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
50 g	Weißbrot	0,97	
20 g	Knäckebrot	0,66	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Aprikosenkonfitüre	0,04	
20 g	Sauerkirschkonfitüre	0,04	
300 ml	Orangensaft	0,03	
250 ml	Kaffe	0	
			1,75
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1.5% UTH	1,05	
			1,05
<b>Mittag: Tomatensuppe mit Nudeln, Eierkuchen</b>			
Nudeln:			
20 g	Butter	0,01	
20 g	Mehl Typ 405	0,77	
20 g	Fadennudeln	0,55	
30 g	Tomatenmark	0,02	
10 g	Zucker	0	
Eierkuchen:			
125 ml	Milch 1,5% UTH	0,53	
50 g	Mehl Typ 405	1,93	
60 g	Ei (1 Vollei)	5,23	
10 g	Vanillezucker	0	
120 g	Apfelmus	0,01	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			9,08
<b>Vesper</b>			
50 g	Rosinenbrot	1,20	
20 g	Butter	0,01	
25 g	Diät Pflaumenmus	0,05	
250 ml	Tee	0	
			1,26
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Kräuter- Frischkäse	3,38	
150 g	Tomate	0,02	
20 g	Zwiebel	0,02	
15 ml	2 Esslöffel Olivenöl, kaltgepresst	0,01	
5 g	Petersilie	0,01	
125 g	1 Becher Diät Joghurt	0,59	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			5,33
<b>Spätstück</b>			
120 g	Apfelsine	0,05	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,07

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,54 EE

26. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
80 g	Weißbrot	1,55	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Magerquark	3,40	
50 g	Diät Pflaumenmus	0,10	
300 ml	frisch gepresster Orangensaft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			5.09
<b>2. Frühstück</b>			
100 g	Mandarinen	0,02	
			0,02
<b>Mittag: Gebratener Blumenkohl, Kartoffeln und Kräutersoße</b>			
150 g	Kartoffeln	1,25	
150 g	Blumenkohl-Röschen	0,27	
40 g	Magarine	0,01	
30 ml	Milch 1,5% UHT	0,13	
30 g	Semmelkrume	0,67	
20 g	Mehl Type 405	0,77	
5 g	Petersilie	0,01	
125 g	Diät Joghurt mit Früchten	0,59	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			3,74
<b>Vesper</b>			
100 g	Diabetiker Obstkuchen	3,00	
250 ml	Tee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Kochkäse 20% F. i. Tr.	2,38	
30 g	Grobe Bratwurst	3,51	
100 g	Gurke	0,02	
100 g	Tomate	0,01	
5 g	Petersilie	0,01	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			7,26
<b>Spätstück</b>			
100 g	Weintrauben	0,03	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,05

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 19,16 EE

27. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
50 g	Brötchen	1,12	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Himbeerkonfitüre	0,10	
50 g	Magerquark	3,40	
300 ml	Frisch gepresster Orangensaft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			4,66
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1,5% pasteurisiert	1,05	1,05
<b>Mittag: Gemüseintopf und Rote Grütze</b>			
250 ml	selbstgemachte Fleischbrühe	2,50	
50 g	Möhren	0,15	
50 g	Erbsen (Dose)	0,39	
40 g	grüne Bohnen	0,07	
50 g	Blumenkohl	0,09	
70 g	Kartoffeln	0,58	
40 g	Butter	0,01	
15 g	Mehl Type 405	0,58	
10 g	Petersilie	0,02	
125 g	1 Becher Rote Grütze mit Vanillesoße	0,14	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			4,56
<b>Vesper</b>			
100 g	Diabetiker Obstkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
50 g	Wiener Würstchen	3,60	
100 g	Tomate	0,01	
60 g	Chicoree (x)	0,03	
40 g	Apfel (x)	0,01	
15 g	Rosinen (x)	0,06	
10 ml	frischer Zitronensaft (x)	0,01	
10 g	Zucker (x)	0	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			5,02
<b>Spätstück</b>			
100 g	Apfel	0,01	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,03

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 18,32 EE

(x) Salatbestandteile

28. Tag

		EE	
<b>1. Frühstück</b>			
80 g	Weißbrot	1,55	
20 g	Butter	0,01	
20 g	Diät Erdbeerkonfitüre	0,04	
300 ml	frisch gepresster Orangensaft	0,03	
250 ml	Tee	0	
			1,63
<b>2. Frühstück</b>			
250 ml	Milch 1,5% UTH	1,05	
			1,05
<b>Mittag: Gulasch mit Pilzen, Kartoffeln und Obstsalat</b>			
20 g	Schweinefleisch	4,82	
20 g	Rindfleisch	4,12	
40 g	Margarine	0,01	
30 g	Zwiebeln	0,03	
40 g	Pilze (gekocht)	0,14	
150 g	Kartoffeln	1,25	
15 g	Mehl Type 405	0,58	
50 g	Apfel	0,01	
50 g	Apfelsine	0,02	
50 g	Banane	0,02	
15 g	Rosinen	0,06	
10 g	Zucker	0	
300 ml	Multi Diät Saft	0,03	
			11,09
<b>Vesper</b>			
100 g	Diabetiker Obstkuchen	3,00	
250 ml	Kaffee	0	
			3,00
<b>Abendbrot</b>			
75 g	Mischbrot	1,23	
20 g	Butter	0,01	
25 g	Kochkäse 20% F.i.Tr.	2,38	
100 g	Tomate	0,01	
50 g	Gurke	0,01	
50 g	grüne Paprika	0,02	
20 g	Zwiebel	0,02	
15 ml	Sonnenblumenöl	0,01	
5 g	Petersilie	0,01	
550 ml	Multi Diät Saft	0,06	
			3,76
<b>Spätstück</b>			
100 g	Banane	0,04	
200 ml	Multi Diät Saft	0,02	
			0,06

Tagesmenge an Eiweißeinheiten = 20,59 EE