

Tageskostplan zur Mahlzeitenverteilung bei Dumping-Syndrom

Uhrzeit	Mahlzeit
7:00	150ml Kaffee oder Tee (ungesüßt bzw. mit Süßstoff)
Frühstück 7:30	1 kleine Scheibe Vollkorn- oder Mischbrot (30g) 1 EL Magerquark 1 TL Konfitüre (ggf. zuckerreduziert)
8:30	150ml Kräutertee (ungesüßt bzw. mit Süßstoff)
9:00	1 Scheibe Knäckebrot 1 Scheibe Käse (Weichkäse, Schnittkäse) oder Schinken (gekocht)
10:30	3-4 EL Müsli bzw. Haferflocken mit etwas Joghurt
11:30	150ml Mineralwasser (still)
Mittagessen 12:00	Kalbsragout (60g) oder gedünstetes Fischfilet Gekochte Möhren und Broccoli (ca. 100g) 1 Scheibe Serviettenknödel
13:30	Quarkspeise mit Obst (70g Quark und 50g Himbeeren)
14:30	150ml Kaffee oder Tee (ungesüßt bzw. mit Süßstoff)
15:00	1 Biskuitartelett mit Vanillequark
16:00	150ml Kräutertee (ungesüßt bzw. mit Süßstoff) oder Mineralwasser (still)
Abendessen 16:30	1 kleine Scheibe Vollkorn- oder Mischbrot (30g) Butter/Margarine Fisch- oder Geflügelsalat (80g)
17:30	150ml Kaffee oder Tee (ungesüßt bzw. mit Süßstoff)
18:00	2 Scheiben Knäckebrot Butter/Margarine 2 Scheiben Käse (Weichkäse, Schnittkäse) oder Schinken (gekocht) Gekochter Gemüsesalat
19:00	150ml Kaffee oder Tee (ungesüßt bzw. mit Süßstoff)
20:30	1 kleiner Apfel (als Kompott) mit 2-3EL Quark/Joghurt oder 3 Kracker/Vollkornzweiback mit Käse/Schinken s.o.
.....	