



DIAKONEO

RANGAUKLINIK



Fachklinik für Lungen- und
Bronchialheilkunde
Zentrum für medizinische
Rehabilitation

*Unser Ernährungskonzept
Essen und Wohlfühlen mit
Fettaugen und Zuckerpüppchen*

*weil wir das
Leben lieben.*

Vorwort

Unser Ernährungskonzept „**Essen und Wohlfühlen mit Fettaugen und Zuckerpüppchen**“ ist unkompliziert und basiert auf den Empfehlungen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.

Die Vorteile unseres Konzepts:

- kein lästiges kcal zählen
- ist anschaulicher und verständlicher
- ist einfacher und dauerhaft durchführbar
- kann gut zu Hause weitergeführt werden
- fördert selbstständiges und eigenverantwortliches Handeln

Aufteilung

Fettaugen



- 1 Fettauge entspricht 5g Fett

Zuckerpüppchen



- 1 Zuckerpüppchen entspricht 3g Zucker (1 Würfelzucker)

Fettaugen

- 1 Fettauge entspricht 5g Fett
⇒ 12 Fettaugen pro Tag bei 2000 kcal entsprechen 60g Fett















- ⇒ 8 Fettaugen pro Tag bei 1200 kcal entsprechen 40g Fett



- individuell können diese Fettaugen über den Tag verteilt zu sich genommen werden

Nahrungsmittel	Mengen-Einheit	Fettgehalt
• Bratwurst 	1 Stück ca. 100g	28,8g Fett
• Wienerle 	1 Stück ca. 50g	14,0g Fett
• Weißwurst 	1 Paar ca. 160g	43,2g Fett
• Wurstaufschnitt 	2 Scheiben ca. 60g	6,8g Fett
• Leberkäse 	ca. 50g	13,8g Fett
• Salami / Cervelat 	2 Scheiben ca. 60g	19,8g Fett
• Gekochter Schinken 	1 Scheibe ca. 50g	1,9g Fett
• Roher Schinken 	3 Scheiben ca. 60g	4,6g Fett
• Lachsschinken 	3 Scheiben ca. 60g	2,6g Fett
• Schnitzel, paniert 	150g	16,2g Fett
• Schnitzel, natur 	150g	7,7g Fett
• Schweinekamm 	150g	20,7g Fett

Nahrungsmittel	Mengen-Einheit	Fettgehalt
<ul style="list-style-type: none"> • Schweinebauch 	150g	31,7g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Rippe 	150g	12,1g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Rinderbraten, Filet 	150g	6,0 g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Hähnchenschenkel 	180g	20,1g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Putenschnitzel, natur 	150g	1,5g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Ente 	200g o. Knochen	34,4g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Gänsebrust 	200g o. Knochen	62,0g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Seelachsfilet, natur 	150g	1,2g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Seelachsfilet, paniert 	150g	16,1g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Gabelrollmops 	2 Stück ca. 60g	7,0g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Bratheringsröllchen 	4 Stück ca. 100g	12,0g Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Fisch in Tomatensoße 	100g	8,1g Fett

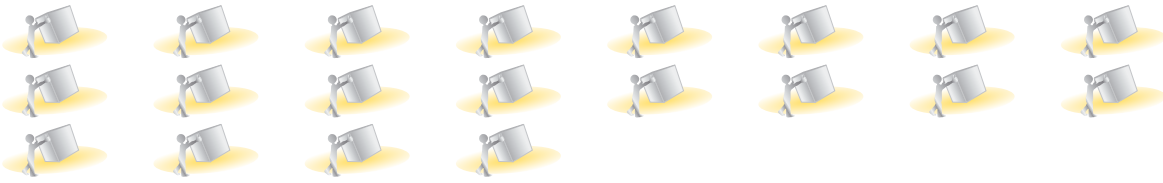
Nahrungsmittel	Mengen-Einheit	Fettgehalt
• Hering in Gelee 	100g	12,7g Fett
• Heringssalat 	100g	10,4g Fett
• Thunfisch in Öl 	100g	20,9g Fett
• Lachs in Öl 	2 Scheiben ca. 50g	11,4g Fett
• Magerquark 	100g	0,3g Fett
• Hüttenkäse 	100g	2,9g Fett
• Harzer / Limburger 	100g	0,7g Fett
• Frischkäse, halbfett 	17g	2,0g Fett
• Frischkäse, doppelrahm 	17g	5,4g Fett
• Camembert, 45% Fett 	60g	12,0g Fett
• Camembert, 60% Fett 	60g	20,4g Fett
• Schnittkäse, 30% Fett 	2 Scheiben ca. 50g	8,1g Fett
• Schnittkäse, 45% Fett 	2 Scheiben ca. 50g	15,6g Fett

Nahrungsmittel	Mengen-Einheit	Fettgehalt
• Buttermilch 	200ml	1,0g Fett
• Trinkmilch, 1,5% Fett 	200ml	3,0g Fett
• Trinkmilch, 3,5% Fett 	200ml	7,0g Fett
• Sahne, 30% Fett 	1Eßl. ca. 15g	4,8g Fett
• Fruchtzwerge 	100g	2,9g Fett
• Fruchtjoghurt, 3,5% Fett 	150g	4,5g Fett
• Fruchtjoghurt, 1,5% Fett 	150g	2,0g Fett
• Naturjoghurt, 3,5% Fett 	150g	5,2g Fett
• Naturjoghurt, 1,5% Fett 	150g	2,2g Fett
• Käsestange 	110g	8,8g Fett
• Pizza, Salami 	350g	29,4g Fett
• Pommes 	5 Stück ca. 50g	7,2g Fett
• Milchschnitte 	30g	7,5g Fett

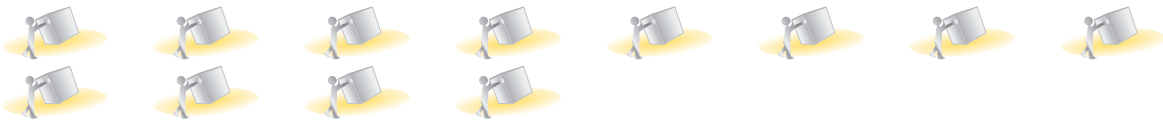
Nahrungsmittel	Mengen-Einheit	Fettgehalt
• Croissant 	65g	13,0g Fett
• Rührkuchen 	1 Stück ca. 70g	14,7g Fett
• Nutella 	30g	9,3g Fett
• Vollmilchschokolade 	100g	30,0g Fett
• Weiße Schokolade 	100g	34,0g Fett
• Snickers 	60g	16,4g Fett
• Kalbsleberwurst 	40g	11,7g Fett
• Blutwurst / Presssack 	60g	17,4g Fett
• Butter 	1 Port. 15g	12,5g Fett
• Margarine 	1 Port. 10g	8,0g Fett
• Margarine, halbfett 	1 Port. 10g	4,0g Fett
• Öl 	1 Eßl. ca. 10g	10,0g Fett
• Mayonnaise, 80% Fett 	ca. 20g	16,0g Fett
• Hühnerei 	60g	6,0g Fett

Zuckerpüppchen

- 1 Zuckerpüppchen entspricht 3g Zucker (1 Zuckerwürfel)
- ⇒ 20 Zuckerpüppchen bei 2000 kcal pro Tag entsprechen 60g Zucker

















- ⇒ 12 Zuckerpüppchen bei 1200 kcal pro Tag entsprechen 36g Zucker



- individuell können diese Zuckerpüppchen über den Tag verteilt zu sich genommen werden

Nahrungsmittel	Mengen-Einheit	Zuckergehalt
----------------	----------------	--------------

<ul style="list-style-type: none"> • Apfel 	150g	17,0g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Banane 	150g	32,1g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Birne 	180g	22,3g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Erdbeere 	5 Stück ca. 50g	2,8g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 	120g	10,9g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Orange 	180g	14,9g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Pfirsich 	180g	16,9g Zucker

Nahrungsmittel	Mengen-Einheit	Zuckergehalt
<ul style="list-style-type: none"> • Weintrauben 	250g	38,0g Zucker 
<ul style="list-style-type: none"> • Rosinen 	20g	13,6g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtjoghurt, 3,5% Fett 	150g	18,8g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Naturjoghurt, 3,5% Fett 	150g	kein Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtjoghurt, 1,5% Fett 	150g	18,8g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Naturjoghurt, 1,5% Fett 	150g	kein Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtbuttermilch 	250ml	18,2g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Naturbuttermilch 	250ml	kein Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtzwerge 	100g	13,7g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Honig 	25g	20,3g Zucker 
<ul style="list-style-type: none"> • Marmelade 	25g	16,5g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Nutella 	30g	16,8g Zucker

Nahrungsmittel **Mengen-Einheit** **Zuckergehalt**





<ul style="list-style-type: none"> • Coca Cola 	500ml		54,4g Zucker	
<ul style="list-style-type: none"> • Eistee 	500ml		37,0g Zucker	
<ul style="list-style-type: none"> • Orangensaft 	200ml		18,0g Zucker	
<ul style="list-style-type: none"> • Frucht-Nektar 	200ml		24,4g Zucker	
<ul style="list-style-type: none"> • Gummibärchen 	8 Stück ca. 10g		7,6g Zucker	
<ul style="list-style-type: none"> • Weißer Schokolade 	100g		56,0g Zucker	
<ul style="list-style-type: none"> • Vollmilchschokolade 	100g		56,0g Zucker	
<ul style="list-style-type: none"> • Snickers 	60g		32,3g Zucker	
<ul style="list-style-type: none"> • Sandkuchen 	70g		17,5g Zucker	

Nahrungsmittel	Mengen-Einheit	Zuckergehalt
----------------	----------------	--------------

<ul style="list-style-type: none"> • Zwieback 	20g	14,6g Zucker
<ul style="list-style-type: none"> • Ketchup 	20g	6,2g Zucker

5 am Tag

Guten Appetit bei:

- Blattsalaten 
- Rettich, Radieschen 
- Gurken, Tomaten, Paprika 
- alle Gemüsearten 

... können **ohne** Berechnung verzehrt werden.

Aufgrund des hohen Zuckergehaltes werden 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse bzw. Salat am Tag empfohlen.

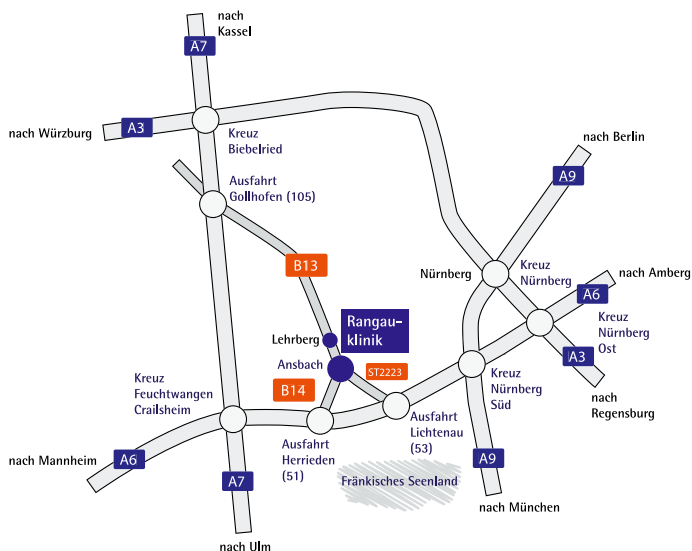
Ihr Tag mit 5 mal Obst und Gemüse erweitert,
... auch Ihre Gesundheit steigert!!!

Merke



- Fettsäuren und Zuckerpüppchen sind **nicht** gegeneinander **austauschbar!!!**
- Beim **bewussten Abnehmen** muss man neben den Fettsäuren auch die Zuckerpüppchen im „Auge“ behalten!!!

Anfahrtsskizze



Lageplan



Kontakt

Diakoneo Rangauklinik Ansbach GmbH

Fachklinik für Lungen- und Bronchialheilkunde
Zentrum für medizinische Rehabilitation

Strüth 24 • 91522 Ansbach

Tel.: +49 981 840-0 • Fax: +49 981 840-2900

info@rangauklinik.de • www.rangauklinik.de



Sitz der Gesellschaft:
Heckenstraße 12 • 91564 Neuendettelsau
Reg.-Gericht: Ansbach HRB 4224