

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **175 Speisezettel für gesundheitsgemäße Ernährung nebst Rezepten und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann**

**Bieber, Amalie**

**Mannheim\$ bSelbstverlag, [1904]**

Tabelle: Tagesration

[urn:nbn:de:bsz:31-334519](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334519)

Zugehörigkeit		Eisenerz	Fett	Kohlenshydrate	Gesamtsäure	Kaffee	Matron	Stärke	Magnesia	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Chlor
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
200 g Brot, Roggen- u. Weizenbrot		12,20	0,85	98,—	2,89	1,06	0,05	0,03	0,22	0,06	1,41	—
212 g Fleisch oder 160 g Linsen (Fleisch)		39,20	26,30	—	2,10	0,80	0,21	0,05	0,07	0,01	0,90	0,10
250 g Weizenmehl		41,20	3,20	86,—	4,86	1,68	0,64	0,32	0,12	0,10	2,—	0,24
250 g Weizenmehl		8,30	9,—	12,—	1,70	0,40	0,16	0,35	0,05	0,01	0,46	0,23
100 g Weizenmehl zu den Speisen		11,50	1,—	72,—	1,—	0,30	—	0,06	0,12	—	0,50	—
250 g Kartoffeln		4,90	—	52,—	2,—	1,20	0,04	0,04	0,09	0,02	0,38	0,05
200 g Spinat		5,—	1,16	10,—	4,18	0,70	1,45	0,50	0,25	0,13	0,42	0,25
40 g Kakao		2,—	7,—	35,—	1,—	0,40	0,02	0,05	0,17	—	0,40	0,01
150 g Kaffeebohnen		2,—	0,50	5,—	1,55	0,66	0,13	0,26	0,10	0,09	0,15	0,13
200 g Stachelbeeren (Erd- od. Heidelbeer.)		1,56	—	12,—	2,04	0,80	0,22	0,28	0,13	0,10	0,44	0,01
100 g getrocknete Feigen		4,01	—	50,—	2,86	0,80	0,80	0,51	0,25	0,04	0,04	0,08
50 g Quark		12,52	2,55	1,8	1,75	0,22	0,02	0,60	0,04	0,01	0,66	0,12
50 g Mandelkern		0,60	0,07	2,—	0,37	0,11	0,07	0,05	0,01	0,01	0,04	0,03
40 g Butter		—	33,—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Gemischte Kost (in der 2. Kolonne das Fleisch gerechnet)		103,79	81,43	349,8	29,44	7,45	3,17	2,78	1,50	0,48	5,80	1,01
Wichtige vegetarische Kost (in der 2. Kolonne Linsen gerechnet)		105,79	58,33	435,8	26,20	8,33	3,60	3,05	1,55	0,57	6,90	1,15

NB. Ich möchte aber allen nicht körperlich schwer arbeitenden Personen dringend raten, nur den 3. Teil oder die Hälfte der Brot-, Fleisch-, Linsen-, Kartoffel- und Gemüsemengen zu genießen. (Diätetische Blutentmischung von Dr. S. Lehmann, "Die Gefahr des Zwielfleissens".)