



Mischkost

# Vitamin-B12-Ernährungsplan

als Benchmark für deine eigene Planung

Bettina Halbach  
17.11.2018

## Mischkost

- mit 2 Eiern, 350 g Fleisch, 150 g Fisch, täglich Milch- und Milchprodukten
- mit 28 Mahlzeiten, davon 9 vegane Mahlzeiten
- unter Berücksichtigung der intrinsischen Resorptionskapazität (1,5 ug)
- ohne Obst, Gemüse, Salat, Getreide, Getränke

copyright: <https://urgesunde-ernaehrung-und-naturmedizin.de>

Quelle Daten: Elmadfa, I. et al. Die große GU Vitamin- und Mineralstofftabelle und Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Gräfe und Unzer-Verlag, München; alle Angaben ohne Gewähr

|                    | Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag  | Durchschnittliche Summe Vitamin-B12-Aufnahme pro Mahlzeit |
|--------------------|---|--|---|---|---|--|--|---|
| <b>Frühstück</b>   | 2 Scheiben Emmentaler 45% Fett i. Tr. (50 g)<br><b>1,5 µg B12</b>   | 1 Ei<br><b>1,9 µg B12 &gt; 1,5 µg*</b>                 | 200g Joghurt (3,5% F. i.Tr.)<br><b>0,8 µg B12</b>                 | 200g Joghurt 3,5% Fett i.Tr.<br><b>0,8 µg B12</b>                 | 2 Scheiben (45 g) Salami<br><b>0,7 µg B12</b>       | 150 g Joghurt (3,5% F. i. Tr.)<br><b>1,35 µg B12</b> | 2 Scheiben (45 g) Salami<br><b>0,7 µg B12</b>        | 1,05 µg B12   |
| <b>Mittagessen</b> |   | 175 g Joghurt (3,5% Fett i. Tr.)<br><b>0,75 µg B12</b> | 150 g Seelachs<br><b>5,25 µg B12 &gt; 1,5 µg B12</b>              | 2 Scheiben Emmentaler 45% Fett i. Tr. (50 g)<br><b>1,5 µg B12</b> | 175 g Joghurt 3,5% Fett i.Tr.<br><b>0,75 µg B12</b> | 150 g Rinderfilet<br><b>3 µg B12 &gt; 1,5 µg B12</b> |  | 0,85 µg B12   |
| <b>Abendbrot</b>   | -   | 150 g Rinderfilet<br><b>3 µg B12 &gt; 1,5 µg B12</b>   | -   | -   | 1 Spiegelei<br><b>1,9 µg B12 &gt; 1,5 µg</b>        | Camembert 30% Fett i.Tr. (45 g)<br><b>1,4 µg B12</b> |  | 0,62 µg B12   |
| <b>Snacks</b>      | 250 g Quark mit frischen Früchten<br><b>2,25 µg B12 &gt; 1,5 µg</b> |  | 2 Scheiben Emmentaler 45% Fett i. Tr. (50 g)<br><b>1,5 µg B12</b> | -   | 150 g Quark<br><b>1,35 µg</b>                       | -  | Obstkuchen mit 50 g Schlagsahne<br><b>0,4 µg B12</b> | 0,7 µg B12  |
| <b>Summe</b>       | 3,0 µg B12  | 3,75 µg B12  | 3,8 µg  | 2,4 µg  | 4,3 µg  | 4,25 µg B12  | 1,1 µg B12   | Durchschnitt: 3,22 µg B12 pro Tag (bedarfsdeckend)        |

copyright: <https://urgesunde-ernaehrung-und-naturmedizin.de>

Quelle Daten: Elmadfa, I. et al. Die große GU Vitamin- und Mineralstofftabelle und Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Gräfe und Unzer-Verlag, München; alle Angaben ohne Gewähr