

Ernährungsprotokoll (beispielhaft): Mädchen, 12 Jahre und 9 Monate

	Frühstück/ Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Nachmittag	Abendessen
Oxalatzufuhr: „normal“	60 g Mischbrot, 25 g Konfitüre, Butter 200 g Joghurt 3,5% Fett, 100 g Erdbeeren, Früchtete	220 g Spaghetti gekocht, 60 g Bolognese Soße und Parmesan 200 g Möhren- Erbsen-Gemüse, Trinkwasser	330 g Obstsalat aus Apfel, Banane, Erdbeeren und Wassermelone mit Mandelblättchen und Trinkwasser	120 g Mischbrot, Butter, 40 g Gouda, 20 g Geflügelwurst, 150 g Rohkostsalat mit Joghurtdressing, Trinkwasser
Nährstoffzufuhr: 2022 kcal, 134 mg Oxalat, 1134 mg Calcium				
	Frühstück/ Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Nachmittag	Abendessen
Oxalatzufuhr: „arm“	220 g Joghurt 3,5 % Fett, 90 g Apfel, 70 g Banane, 25 g Honig, Früchtete	230 g Reis gegart, 50 ml Bechamelsoße, 120 g Geflügelfleisch gebraten, 200 g Eisbergsalat mit geraspelten Möhren und Essig-Öl-Dressing, Trinkwasser	200 g Fruchtjoghurt, 30 g Waffelkeks, Trinkwasser	100 g Roggenbrot, Butter, 40 g Gouda, 20 g Geflügelwurst, 150 g Rohkostsalat mit Joghurtdressing, Trinkwasser
Nährstoffzufuhr: 1988 kcal, 56 mg Oxalat, 1164 mg Calcium				
	Frühstück/ Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Nachmittag	Abendessen
Oxalatzufuhr: „reich“	35 g Schoko- Haferflocken- Honig-Müsli mit Amaranth gepufft, 90 g Apfel 250 ml Kuhmilch 3,5% Fett, Früchtete	150 g Spinat, Sahne, 200 g Kartoffeln, Spiegelei, Trinkwasser	150 g Käse-Nuss- Kuchen, Schlagsahne, Kräuterte	50 g Vollkornbrot, 25 g Schokoladencreme, 60 g Roggenbrot, 25 g Frischkäse 150 g Rohkost, Quark-Dip, 10 g Nüsse, 100 ml Saft, Trinkwasser
Nährstoffzufuhr: 2068 kcal, 982 mg Oxalat, 953 mg Calcium				