

Gesamtenergiebedarf (GEB)

Grundumsatz (GU) * Körperliche Aktivität (PAL) + Sportlich aktiv + Verdauungsverlust

Grüne Felder: Eingabe erforderlich

Name:	ZA	Datum:	01.11.2011			
Geschlecht	Frau	Körperoberfläche (m2):	1.71			
Körpergewicht	65	BMI	24.2			
Grösse	164					
Alter	47					
Wasser - Grundbedarf	2500g					
PAL Wert (1=GU)	1.4	Ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, Büroangestellte, Feinmechaniker				
Sportliche Betätigung	1.4	Sportlich aktiv ?	Ja= PAL +0.3	NEIN		
GU Frau (kcal)	1'374	GU + PAL:	1'923	Plus Verlust durch Vedauung:	GEB Frau (kcal)	1'923
GU Frau (kj)	5'770		8'078			0

Grundumsatz (GU) - Berechnungsgrundlage: "Genaue Formel Mann oder Frau"

PAL = (physical activity level), durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes

Für sportliche Betätigungen oder für anstrengende Freizeitaktivitäten (30-60 Minuten, 4-5mal je Woche) können zusätzlich pro Tag 0.3 PAL-Einheiten zugelegt werden.

Quelle: DGE: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, Frankfurt/M. 2000.

Der Verdauungsverlust:

Auch Verdauung ist Arbeit für den Körper, deshalb werden durchschnittlich 10 (6-15)% der Nahrungskalorien als Verdauungsverlust zur Energiebilanz hinzugerechnet.

PAL = (physical activity level), durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes

1	Grundumsatz
1.2	Ausschliesslich sitzende oder liegende Lebensweise, alte, gebrechliche Menschen
1.3	Wenig Training/Bewegung an 1-3 Tagen/Woche
1.4	Ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, Büroangestellte, Feinmechaniker
1.5	Ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, Büroangestellte, Feinmechaniker
1.6	Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
1.7	Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
1.8	Überwiegend gehende und stehende Arbeit, Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
1.9	Überwiegend gehende und stehende Arbeit, Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
2	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
2.1	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
2.2	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
2.3	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
2.4	Körperlich anstrengende berufliche Arbeit, Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler

Nahrungsmittel - Tagesverzehr				Tag 1		
	S.Nr	G.Nr	Code	NM Gruppen	Nahrungsmittel	Gramm
Morgen	529	40	3000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Pinienkern	9.10
	2'038	30	6'000	Getreide, Getreideprodukte	Haferflocken	26.70
	2219	40	6000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Baumnuss, Walnuss	20.30
	2240	40	6000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Mandel. süss ohne Samenschale	16.50
	2301	41	6000	Obst, Früchte	Apfel	158.40
	2378	44	6000	Öle, Pflanzenfette	Rapsöl. Rüböl	7.00
Mittag	1914	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Chicoree	81.20
	1'915	25	6'000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Chinakohl	42.90
	1927	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Knoblauch	3.40
	1935	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Möhre. Karotte	30.90
	1944	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Rosenkohl	22.40
	1964	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Zuckermais. Speisemais. Maiskörne	85.30
	2252	40	6000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Tofu	109.90
	2289	41	6000	Obst, Früchte	Oliven. grün. mariniert	15.00
	2373	44	6000	Öle, Pflanzenfette	Olivenöl	7.00
Abend	1658	8	6000	Eier	Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	62.90

Tagestotal	Tag 1	Datum:	01.11.2011
-------------------	--------------	---------------	-------------------

ZA			
Grösse:	164.0	cm	
Gewicht:	65.0	kg	
BMI:	24		
Alter:	47		

Energie		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Energie kcal	kcal	912	525	0	289	0	98	0
Energie kj	kJ	3'800	2'187	0	1'205	0	408	0

Hauptbestandteile		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Wasser	g	520	140	0	334	0	47	0
Stickstoff	g	13	9	0	2	0	2	0
Eiweiss	g	35	12	0	15	0	8	0
Fett	g	59	36	0	16	0	7	0
Kohlenhydrate	g	60	38	0	21	0	0	0
Fasern gesamt	g	14	10	0	4	0	0	0
Fasern löslich	g	4	2	0	1	0	0	0
Fasern unlöslich	g	9	7	0	2	0	0	0
Lignin	g	0	0	0	0	0	0	0
Organische Säuren	g	1	1	0	0	0	0	0
Mineralstoffe	g	6	2	0	4	0	1	0

Mineralien und Spurenelemente		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Natrium	mg	448.06	4.90	0.00	352.58	0.00	90.58	0.00
Kalium	mg	1'494.36	597.51	0.00	804.39	0.00	92.46	0.00
Magnesium	mg	285.31	119.09	0.00	159.30	0.00	6.92	0.00
Calcium	mg	282.85	80.75	0.00	170.03	0.00	32.08	0.00
Mangan	mg	3.29	1.99	0.00	1.26	0.00	0.04	0.00
Eisen	mg	11.03	3.97	0.00	5.93	0.00	1.13	0.00
Kobalt	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kupfer	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zink	mg	1.00	0.54	0.00	0.42	0.00	0.04	0.00
Nickel	mg	5.42	2.60	0.00	2.00	0.00	0.82	0.00
Chrom	mg	0.13	0.10	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00
Molybdän	mg	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vanadium	mg	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00
Aluminium	mg	0.16	0.10	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00
Zinn	mg	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Phosphor	mg	719.12	336.95	0.00	250.09	0.00	132.09	0.00
Chlorid	mg	196.86	31.45	0.00	52.19	0.00	113.22	0.00
Fluorid	mg	0.21	0.19	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00
Iodid	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Jod	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Bor	mg	2.70	0.83	0.00	1.87	0.00	0.00	0.00
Brom	mg	0.09	0.04	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00
Selen	µg	14.35	6.75	0.00	1.31	0.00	6.29	0.00
Silicon	mg	0.98	0.79	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00
Nitrit	mg	48.49	0.44	0.00	48.05	0.00	0.00	0.00
Nitrat	mg	34.91	4.59	0.00	30.32	0.00	0.00	0.00

Vitamine		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Vitamin A	µg	1'178.35	14.43	0.00	990.32	0.00	173.60	0.00
Retinoläquivalent	µg	1'217.98	52.45	0.00	994.44	0.00	171.09	0.00
Gesamtcarotinoide	µg	6'917.78	323.90	0.00	6'585.70	0.00	8.18	0.00
alpha-Carotin	µg	1'095.00	0.00	0.00	1'095.00	0.00	0.00	0.00
beta-Carotin	µg	5'787.10	312.98	0.00	5'465.94	0.00	8.18	0.00
Cryptoxanthin	µg	33.07	17.42	0.00	15.65	0.00	0.00	0.00
Vitamin D	µg	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00	1.82	0.00
Vitamin E	mg	12.09	9.54	0.00	1.29	0.00	1.26	0.00
Gesamttocopherol	mg	22.84	19.57	0.00	1.83	0.00	1.45	0.00
Alpha-Tocopherol	mg	9.49	7.00	0.00	1.24	0.00	1.26	0.00
Beta-Tocopherol	mg	9.36	0.05	0.00	9.28	0.00	0.03	0.00
Gamma-Tocopherol	mg	12.17	11.90	0.00	0.23	0.00	0.05	0.00
Delta-Tocopherol	mg	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Alpha-Tocotrienol	mg	0.85	0.57	0.00	0.12	0.00	0.16	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.26	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00
Delta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin K	µg	135.65	33.59	0.00	96.46	0.00	5.60	0.00
Vitamin B1	mg	0.74	0.39	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00
Vitamin B2	mg	0.76	0.23	0.00	0.26	0.00	0.26	0.00
Niacin B3	mg	0.33	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nicotinamid	mg	4.15	1.64	0.00	2.46	0.00	0.05	0.00
Pantothensäure	mg	2.83	0.73	0.00	1.09	0.00	1.01	0.00
Vitamin B6	mg	0.96	0.42	0.00	0.49	0.00	0.05	0.00
Biotin	µg	33.89	12.47	0.00	5.69	0.00	15.73	0.00
Folsäure	µg	256.86	62.95	0.00	151.77	0.00	42.14	0.00
Vitamin B12	µg	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00
Vitamin C	mg	75.58	19.72	0.00	55.86	0.00	0.00	0.00

Aminosäuren		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Alanine	mg	939.44	379.63	0.00	0.00	0.00	559.81	0.00
Arginin	mg	1'949.41	1'122.98	0.00	266.62	0.00	559.81	0.00
Asparaginsäure	mg	3'208.44	2'290.10	0.00	0.00	0.00	918.34	0.00
Cystin	mg	426.52	219.16	0.00	12.37	0.00	194.99	0.00
Glutaminsäure	mg	2'637.26	1'498.77	0.00	0.00	0.00	1'138.49	0.00
Glycine	mg	739.82	406.45	0.00	0.00	0.00	333.37	0.00
Histidin	mg	588.54	248.48	0.00	132.49	0.00	207.57	0.00
Isoleucin	mg	1'223.87	459.92	0.00	178.98	0.00	584.97	0.00
Leucin	mg	1'964.37	799.37	0.00	372.46	0.00	792.54	0.00
Lysin	mg	1'134.11	326.44	0.00	247.86	0.00	559.81	0.00
Methionin	mg	525.42	158.04	0.00	84.32	0.00	283.05	0.00
Phenylalanin	mg	1'289.82	547.90	0.00	238.73	0.00	503.20	0.00
Prolin	mg	793.52	422.41	0.00	0.00	0.00	371.11	0.00
Serin	mg	1'114.22	390.87	0.00	0.00	0.00	723.35	0.00
Threonin	mg	995.14	364.45	0.00	184.10	0.00	446.59	0.00
Tryptophan	mg	316.10	116.46	0.00	54.97	0.00	144.67	0.00
Tyrosin	mg	870.44	392.33	0.00	107.00	0.00	371.11	0.00
Valin	mg	1'523.74	579.69	0.00	239.57	0.00	704.48	0.00

Biogene Amine		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Cadaverin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Histamine	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Beta-Phenylethylamin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Serotonin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Putrescin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Spermidin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Spermin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Trimethylamin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Tryptamin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Tyramine	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Spezielle Kohlenhydrate		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Glucose	mg	5'916.90	3'215.52	0.00	2'487.52	0.00	213.86	0.00
Fructose	mg	10'799.59	9'092.16	0.00	1'707.43	0.00	0.00	0.00
Saccharose	mg	7'346.98	4'226.10	0.00	3'120.88	0.00	0.00	0.00
Lactose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Galactose	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Maltose	mg	230.31	0.00	0.00	230.31	0.00	0.00	0.00
Stachyose	mg	276.08	0.00	0.00	276.08	0.00	0.00	0.00
Dextrin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Maltotriose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Stärke	mg	12'207.26	1'605.60	0.00	10'601.66	0.00	0.00	0.00
Glycogen	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Xylit	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Mannit	mg	170.60	0.00	0.00	170.60	0.00	0.00	0.00
Pektin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Inosit	mg	8.34	0.00	0.00	8.34	0.00	0.00	0.00
Sorbit	mg	815.76	815.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Myoinositol	mg	49.44	0.00	0.00	49.44	0.00	0.00	0.00
Pentosan	mg	1'073.21	681.12	0.00	392.09	0.00	0.00	0.00
Polyuronsäure	mg	2'044.11	1'409.76	0.00	634.35	0.00	0.00	0.00
Phytinsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Hexosan	mg	735.80	380.16	0.00	355.64	0.00	0.00	0.00
Cellulose	mg	1'775.95	1'195.68	0.00	580.27	0.00	0.00	0.00
Hemicellulose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Raffinose	mg	1'104.40	0.00	0.00	1'104.40	0.00	0.00	0.00
Trehalose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Invertzucker	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
reduzierende Zucker	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
nicht reduzierende Zucker	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gesamtzucker	g	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Fettsäuren		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
C4:0 Buttersäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C6:0 Capronsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C8:0 Caprylsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C10:0 Caprinsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C12:0 Laurinsäure	mg	17.44	17.42	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
C14:0 Myristinsäure	mg	200.93	177.25	0.00	0.41	0.00	23.27	0.00
C16:0 Palmitinsäure	mg	5'047.37	2'266.08	0.00	1'158.47	0.00	1'622.82	0.00
C17:0 Margarinsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C18:0 Stearinsäure	mg	1'268.05	559.22	0.00	254.06	0.00	454.77	0.00
C20:0 Arachinsäure	mg	190.37	160.50	0.00	29.87	0.00	0.00	0.00
C22:0 Behensäure	mg	20.59	20.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C24:0 Lignocerinsäure	mg	42.00	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C16:1 (n-9) Palmitoleinsäure	mg	545.27	149.34	0.00	117.91	0.00	278.02	0.00
C18:1 (n-9) Ölsäure	mg	21'439.22	12'115.30	0.00	6'631.80	0.00	2'692.12	0.00
C20:1 (d-9) Eicosensäure	mg	315.10	314.67	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00
C18:2 (n-6) Linolsäure	mg	13'876.77	11'563.22	0.00	1'269.41	0.00	1'044.14	0.00
C18:3 (n-3) a-Linolensäure	mg	2'616.87	2'399.43	0.00	154.53	0.00	62.90	0.00
C20:4 (n-6) Arachidonsäure	mg	44.03	0.00	0.00	0.00	0.00	44.03	0.00
Myristoleinsäure (n-9) C14:1	mg	10.73	10.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C15:0	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TFA C16:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Hexadecadiensäure C16:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C17:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TFA Vaccensäure (n-7) C18:1	mg	13.21	0.00	0.00	0.00	0.00	13.21	0.00
TFA C18:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TFA C18:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
g-Linolensäure (n-6) C18:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Stearidonsäure (n-3) C18:4	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eicosadiensäure n-(6) C20:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-9) C20:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eicosatriensäure (n-6) C20:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eicosatetraensäure (n-3) C20:4	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
EPA (n-3) C20:5	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Erucasäure (n-9) C22:1	mg	39.90	39.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-6) C22:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-6) C22:4	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Docosapentaensäure(n-3) C22:5	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-6) C22:5	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
DHA (n-3) C22:6	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nervonsäure (n-9) C24:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Lecithin	mg	1'698.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1'698.30	0.00
TFA	g	0.56	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
MUFA	g	1.78	1.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
PUFA	g	2.07	2.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Tägliche Zufuhrempfehlung

(DACH, Mittelwerte, erwachsene Person)

Zufuhr		ISTWERT	SOLLWERT	%	
Energie kcal	kcal	912	1'923	47	
Energie kj	kJ	3'800	8'078	47	
Eiweiss	g	35.03	52	67	
Vitamin A	µg	1'178.35	1'000.00	118	Mann
Vitamin A	µg	1'178.35	800.00	147	Frau
Vitamin D	µg	1.82	800.00	0	
Vitamin B1	mg	0.74	1.20	62	Mann
Vitamin B1	mg	0.74	1.00	74	Frau
Vitamin B2	mg	0.76	1.40	54	Mann
Vitamin B2	mg	0.76	1.20	63	Frau
Niacin B3	mg	0.33	16.00	2	Mann
Niacin B3	mg	0.33	13.00	3	Frau
Vitamin B6	mg	0.96	1.50	64	Mann
Vitamin B6	mg	0.96	1.20	80	Frau
Folsäure	µg	256.86	400.00	64	
Vitamin B12	µg	1.20	3.00	40	
Biotin	µg	33.89	35.00	97	
Selen	µg	14.35	60.00	24	
Kupfer	mg	0.00	1.50	0	
Mangan	mg	3.29	3.00	110	
Chrom	mg	0.13	0.10	132	
Molybdän	mg	0.01	0.10	14	
Iodid	mg	0.01	0.20	7	
Zink	mg	1.00	10.00	10	Mann
Zink	mg	1.00	7.00	14	Frau
Fasern gesamt	g	14.30	40.00	27	

Energiezufuhr von 100%		ISTWERT	SOLLWERT	%
Kohlenhydrate 55-60%	kcal	13%	55%	23
Eiweiss 15%	kcal	17%	15%	113
Fett 25-30%	kcal	13%	30%	42

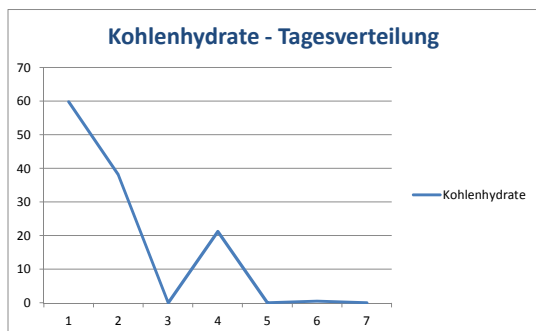
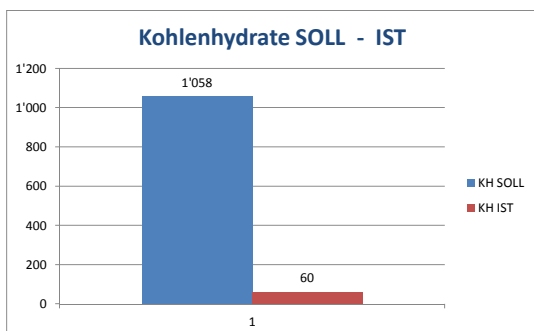
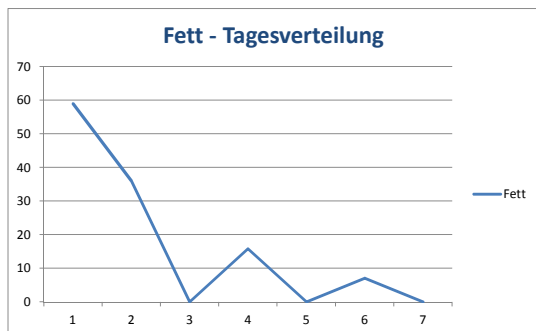
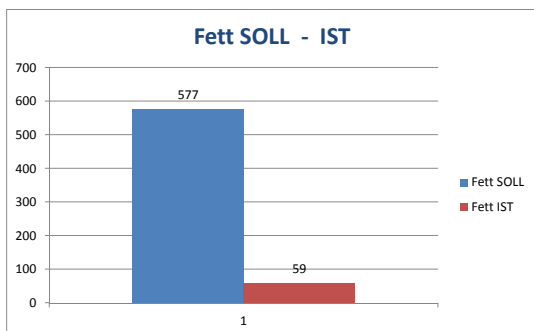
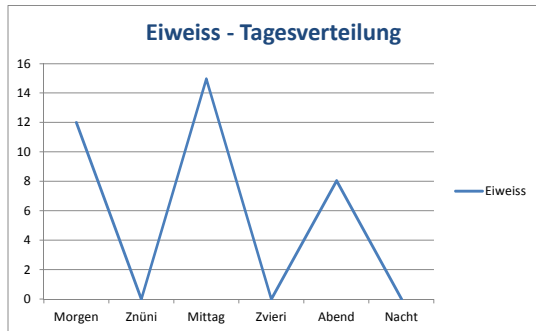
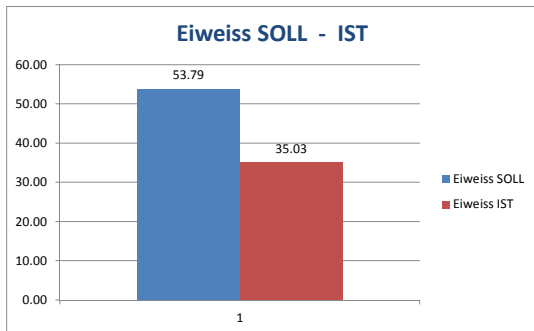
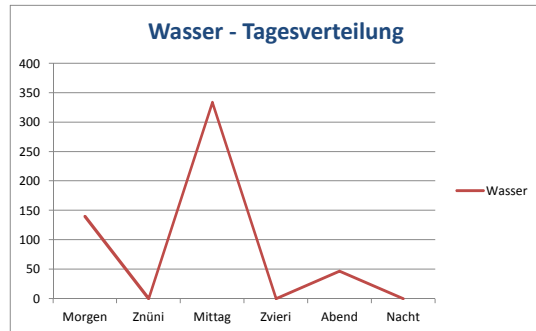
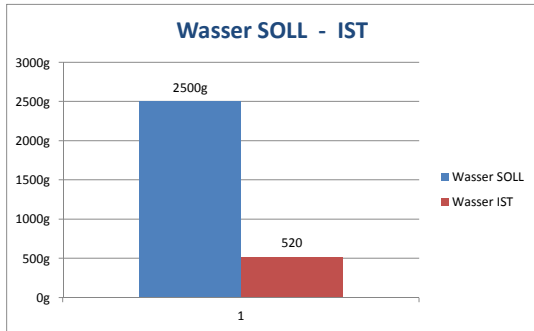
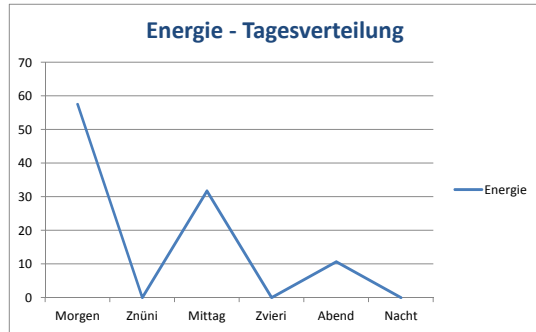
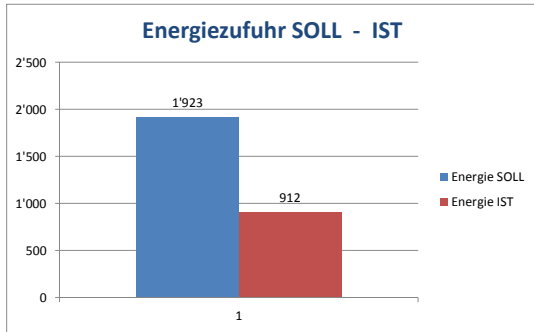
1'058
288
577

Eiweissbedarf - Berechnungsgrundlage g/kgKG				
--	--	--	--	--

		g/kgKG	kcal	Gramm
Eiweissbedarf bei BM IST:	24	0.8	208	52
Eiweissbedarf bei BMI SOLL:	25	0.8	215	54

BMI SOLL entspricht Körpergewicht:	67
------------------------------------	----

Eiweissaufnahme in % vom Sollwert	ISTWERT	SOLLWERT	%
(Siehe Eiweissbedarf bei BMI SOLL)	35.03	53.79	65



Nahrungsmittel - Tagesverzehr				Tag 2		
	S.Nr	G.Nr	Code	NM Gruppen	Nahrungsmittel	Gramm
Morgen	1912	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Broccoli	39.30
	1'993	27	6'000	Getränke und Säfte	Sanddornbeerensaft. Handelsware	20.00
	2301	41	6000	Obst, Früchte	Apfel	129.50
	2257	41	6000	Obst, Früchte	Banane	56.60
	2378	44	6000	Öle, Pflanzenfette	Rapsöl. Rüböl	7.00
	2422	53	6000	Zucker, Zuckerwaren, Honig, Konfitür	Honig. Blütenhonig	3.80
Mittag	1927	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Knoblauch	9.30
	2'067	31	6'000	Kartoffeln, Kartoffelprodukte	Kartoffel. ungeschält. gekocht	371.10
	2155	38	6000	Milchprodukte: Käse	Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	23.60
	2373	44	6000	Öle, Pflanzenfette	Olivenöl	7.00
Abend	1658	8	6000	Eier	Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	62.90

Tagestotal	Tag 2	Datum:	02.11.2011
-------------------	--------------	---------------	-------------------

ZA			
Grösse:	164.0	cm	
Gewicht:	65.0	kg	
BMI:	24		
Alter:	47		

Energie		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Energie kcal	kcal	1'013	214	0	701	0	98	0
Energie kj	kJ	4'253	897	0	2'948	0	408	0

Hauptbestandteile		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Wasser	g	857	206	0	605	0	47	0
Stickstoff	g	6	0	0	4	0	2	0
Eiweiss	g	33	3	0	22	0	8	0
Fett	g	27	8	0	11	0	7	0
Kohlenhydrate	g	161	30	0	131	0	0	0
Fasern gesamt	g	16	5	0	11	0	0	0
Fasern löslich	g	4	1	0	3	0	0	0
Fasern unlöslich	g	7	3	0	4	0	0	0
Lignin	g	0	0	0	0	0	0	0
Organische Säuren	g	2	2	0	0	0	0	0
Mineralstoffe	g	7	1	0	5	0	1	0

Mineralien und Spurenelemente		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Natrium	mg	340.30	12.45	0.00	237.27	0.00	90.58	0.00
Kalium	mg	3'113.19	505.95	0.00	2'514.78	0.00	92.46	0.00
Magnesium	mg	93.14	31.11	0.00	55.12	0.00	6.92	0.00
Calcium	mg	395.02	35.36	0.00	327.58	0.00	32.08	0.00
Mangan	mg	0.99	0.41	0.00	0.54	0.00	0.04	0.00
Eisen	mg	6.78	0.91	0.00	4.74	0.00	1.13	0.00
Kobalt	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kupfer	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zink	mg	0.68	0.15	0.00	0.49	0.00	0.04	0.00
Nickel	mg	3.69	0.45	0.00	2.42	0.00	0.82	0.00
Chrom	mg	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Molybdän	mg	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vanadium	mg	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00
Aluminium	mg	0.16	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zinn	mg	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Phosphor	mg	658.03	51.65	0.00	474.29	0.00	132.09	0.00
Chlorid	mg	211.63	95.46	0.00	2.95	0.00	113.22	0.00
Fluorid	mg	0.03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Iodid	mg	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Jod	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Bor	mg	0.48	0.44	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00
Brom	mg	0.49	0.04	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00
Selen	µg	9.85	3.03	0.00	0.53	0.00	6.29	0.00
Silicon	mg	5.36	5.18	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00
Nitrit	mg	0.36	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nitrat	mg	31.66	31.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Vitamine		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Vitamin A	µg	243.45	69.85	0.00	0.00	0.00	173.60	0.00
Retinoläquivalent	µg	281.75	108.07	0.00	2.59	0.00	171.09	0.00
Gesamtcarotinoide	µg	689.87	666.30	0.00	15.40	0.00	8.18	0.00
alpha-Carotin	µg	38.67	23.27	0.00	15.40	0.00	0.00	0.00
beta-Carotin	µg	629.62	621.45	0.00	0.00	0.00	8.18	0.00
Cryptoxanthin	µg	23.68	23.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin D	µg	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00	1.82	0.00
Vitamin E	mg	4.96	2.64	0.00	1.06	0.00	1.26	0.00
Gesamttocopherol	mg	8.00	5.63	0.00	0.92	0.00	1.45	0.00
Alpha-Tocopherol	mg	4.45	2.36	0.00	0.84	0.00	1.26	0.00
Beta-Tocopherol	mg	0.03	0.00	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00
Gamma-Tocopherol	mg	3.63	3.49	0.00	0.09	0.00	0.05	0.00
Delta-Tocopherol	mg	0.09	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Alpha-Tocotrienol	mg	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Delta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin K	µg	85.21	77.30	0.00	2.31	0.00	5.60	0.00
Vitamin B1	mg	1.00	0.11	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00
Vitamin B2	mg	0.67	0.15	0.00	0.27	0.00	0.26	0.00
Niacin B3	mg	1.48	0.00	0.00	1.48	0.00	0.00	0.00
Nicotinamid	mg	5.72	1.15	0.00	4.51	0.00	0.05	0.00
Pantothensäure	mg	3.19	0.77	0.00	1.41	0.00	1.01	0.00
Vitamin B6	mg	2.43	0.46	0.00	1.93	0.00	0.05	0.00
Biotin	µg	24.86	9.14	0.00	0.00	0.00	15.73	0.00
Folsäure	µg	175.09	62.44	0.00	70.51	0.00	42.14	0.00
Vitamin B12	µg	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00
Vitamin C	mg	199.96	112.00	0.00	87.96	0.00	0.00	0.00

Aminosäuren		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Alanine	mg	822.39	45.46	0.00	217.12	0.00	559.81	0.00
Arginin	mg	971.06	116.16	0.00	295.09	0.00	559.81	0.00
Asparaginsäure	mg	2'532.33	1'375.63	0.00	238.36	0.00	918.34	0.00
Cystin	mg	744.94	2.43	0.00	547.52	0.00	194.99	0.00
Glutaminsäure	mg	3'085.26	91.81	0.00	1'854.96	0.00	1'138.49	0.00
Glycine	mg	515.12	35.43	0.00	146.32	0.00	333.37	0.00
Histidin	mg	498.89	75.77	0.00	215.55	0.00	207.57	0.00
Isoleucin	mg	1'130.14	86.68	0.00	458.49	0.00	584.97	0.00
Leucin	mg	1'784.77	131.71	0.00	860.52	0.00	792.54	0.00
Lysin	mg	1'336.63	96.56	0.00	680.26	0.00	559.81	0.00
Methionin	mg	559.37	28.63	0.00	247.70	0.00	283.05	0.00
Phenylalanin	mg	1'013.46	78.63	0.00	431.64	0.00	503.20	0.00
Prolin	mg	1'499.38	35.59	0.00	1'092.68	0.00	371.11	0.00
Serin	mg	1'207.94	43.27	0.00	441.32	0.00	723.35	0.00
Threonin	mg	823.90	80.16	0.00	297.15	0.00	446.59	0.00
Tryptophan	mg	177.25	26.53	0.00	6.05	0.00	144.67	0.00
Tyrosin	mg	863.63	17.80	0.00	474.72	0.00	371.11	0.00
Valin	mg	1'379.72	113.48	0.00	561.76	0.00	704.48	0.00

Biogene Amine		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Cadaverin	mg	1.25	0.00	0.00	1.25	0.00	0.00	0.00
Histamine	mg	3.54	0.00	0.00	3.54	0.00	0.00	0.00
Beta-Phenylethylamin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Serotonin	mg	4.36	4.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Putrescin	mg	0.05	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00
Spermidin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Spermin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Trimethylamin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Tryptamin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Tyramine	mg	1.65	0.40	0.00	1.25	0.00	0.00	0.00

Spezielle Kohlenhydrate		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Glucose	mg	6'560.72	6'346.86	0.00	0.00	0.00	213.86	0.00
Fructose	mg	11'264.40	11'264.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Saccharose	mg	9'414.68	9'414.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Lactose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Galactose	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Maltose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Stachyose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Dextrin	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Maltotriose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Stärke	mg	64'312.86	2'339.16	0.00	61'973.70	0.00	0.00	0.00
Glycogen	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Xylit	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Mannit	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pektin	mg	339.60	339.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Inosit	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sorbit	mg	666.93	666.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Myoinositol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pentosan	mg	851.60	851.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Polyuronsäure	mg	1'596.64	1'596.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Phytinsäure	mg	11.32	11.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Hexosan	mg	593.76	593.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Cellulose	mg	1'169.52	1'169.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Hemicellulose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Raffinose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Trehalose	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Invertzucker	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
reduzierende Zucker	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
nicht reduzierende Zucker	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gesamtzucker	g	4.08	0.00	0.00	4.08	0.00	0.00	0.00

Fettsäuren		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
C4:0 Buttersäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C6:0 Capronsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C8:0 Caprylsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C10:0 Caprinsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C12:0 Laurinsäure	mg	127.49	127.45	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00
C14:0 Myristinsäure	mg	357.88	334.61	0.00	0.00	0.00	23.27	0.00
C16:0 Palmitinsäure	mg	2'896.24	515.19	0.00	758.23	0.00	1'622.82	0.00
C17:0 Margarinsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C18:0 Stearinsäure	mg	806.05	157.94	0.00	193.34	0.00	454.77	0.00
C20:0 Arachinsäure	mg	74.24	45.54	0.00	28.70	0.00	0.00	0.00
C22:0 Behensäure	mg	17.12	17.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C24:0 Lignocerinsäure	mg	42.00	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C16:1 (n-9) Palmitoleinsäure	mg	412.16	48.04	0.00	86.10	0.00	278.02	0.00
C18:1 (n-9) Ölsäure	mg	11'235.63	3'685.23	0.00	4'858.28	0.00	2'692.12	0.00
C20:1 (d-9) Eicosensäure	mg	314.26	314.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C18:2 (n-6) Linolsäure	mg	3'476.74	1'846.81	0.00	585.79	0.00	1'044.14	0.00
C18:3 (n-3) a-Linolensäure	mg	867.69	744.43	0.00	60.36	0.00	62.90	0.00
C20:4 (n-6) Arachidonsäure	mg	44.03	0.00	0.00	0.00	0.00	44.03	0.00
Myristoleinsäure (n-9) C14:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C15:0	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TFA C16:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Hexadecadiensäure C16:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C17:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TFA Vaccensäure (n-7) C18:1	mg	13.21	0.00	0.00	0.00	0.00	13.21	0.00
TFA C18:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TFA C18:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
g-Linolensäure (n-6) C18:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Stearidonsäure (n-3) C18:4	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eicosadiensäure n-(6) C20:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-9) C20:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eicosatriensäure (n-6) C20:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eicosatetraensäure (n-3) C20:4	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
EPA (n-3) C20:5	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Erucasäure (n-9) C22:1	mg	39.90	39.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-6) C22:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-6) C22:4	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Docosapentaensäure(n-3) C22:5	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-6) C22:5	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
DHA (n-3) C22:6	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nervonsäure (n-9) C24:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Lecithin	mg	1'698.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1'698.30	0.00
TFA	g	0.37	0.00	0.00	0.37	0.00	0.00	0.00
MUFA	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
PUFA	g	0.37	0.00	0.00	0.37	0.00	0.00	0.00

Tägliche Zufuhrempfehlung

(DACH, Mittelwerte, erwachsene Person)

Zufuhr		ISTWERT	SOLLWERT	%	
Energie kcal	kcal	1'013	1'923	53	
Energie kj	kJ	4'253	8'078	53	
Eiweiss	g	32.88	52	63	
Vitamin A	µg	243.45	1'000.00	24	Mann
Vitamin A	µg	243.45	800.00	30	Frau
Vitamin D	µg	1.82	800.00	0	
Vitamin B1	mg	1.00	1.20	83	Mann
Vitamin B1	mg	1.00	1.00	100	Frau
Vitamin B2	mg	0.67	1.40	48	Mann
Vitamin B2	mg	0.67	1.20	56	Frau
Niacin B3	mg	1.48	16.00	9	Mann
Niacin B3	mg	1.48	13.00	11	Frau
Vitamin B6	mg	2.43	1.50	162	Mann
Vitamin B6	mg	2.43	1.20	203	Frau
Folsäure	µg	175.09	400.00	44	
Vitamin B12	µg	1.20	3.00	40	
Biotin	µg	24.86	35.00	71	
Selen	µg	9.85	60.00	16	
Kupfer	mg	0.01	1.50	0	
Mangan	mg	0.99	3.00	33	
Chrom	mg	0.02	0.10	23	
Molybdän	mg	0.01	0.10	14	
Iodid	mg	0.01	0.20	7	
Zink	mg	0.68	10.00	7	Mann
Zink	mg	0.68	7.00	10	Frau
Fasern gesamt	g	15.55	40.00	29	

Energiezufuhr von 100%		ISTWERT	SOLLWERT	%
Kohlenhydrate 55-60%	kcal	34%	55%	63
Eiweiss 15%	kcal	16%	15%	106
Fett 25-30%	kcal	6%	30%	19

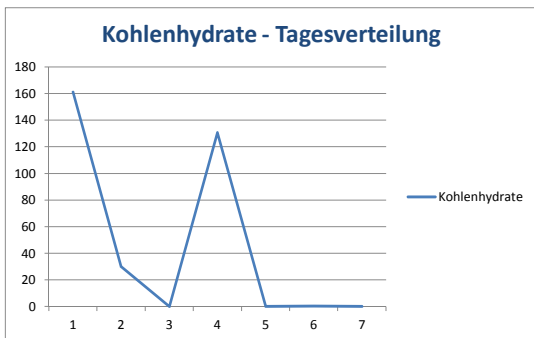
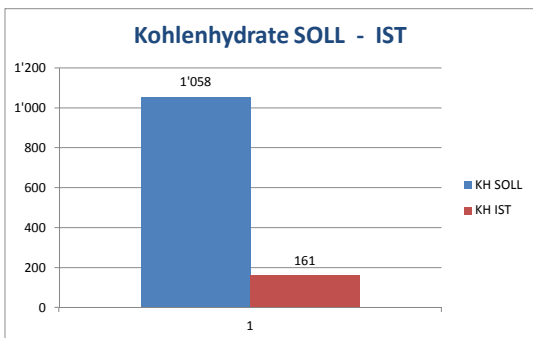
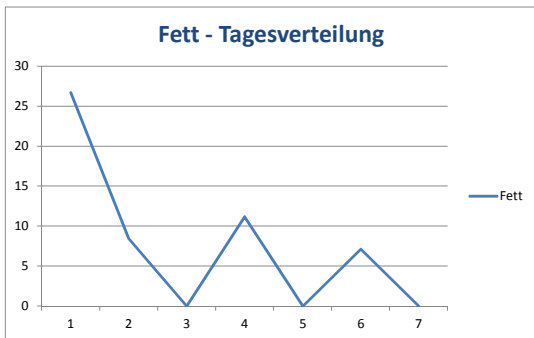
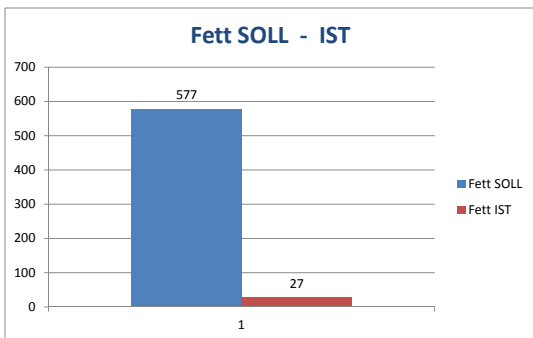
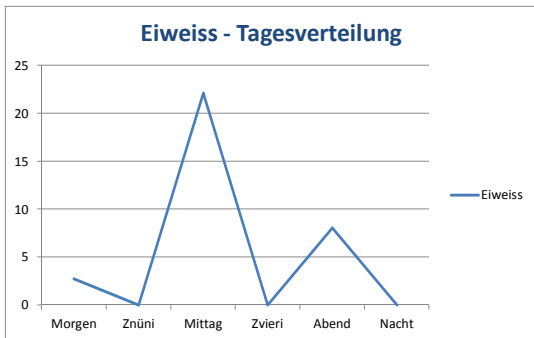
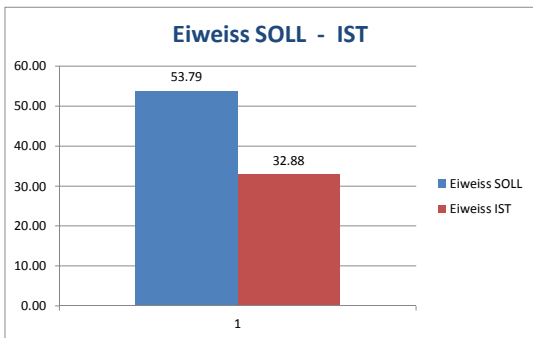
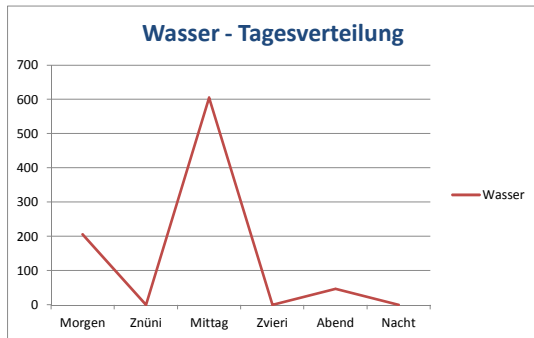
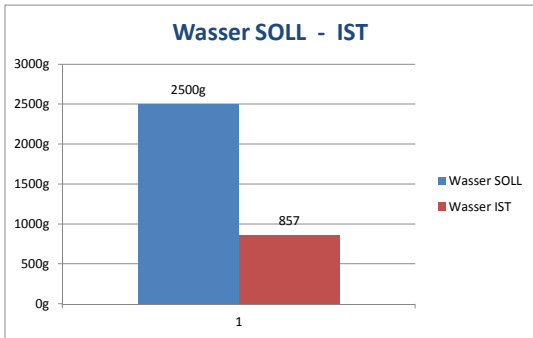
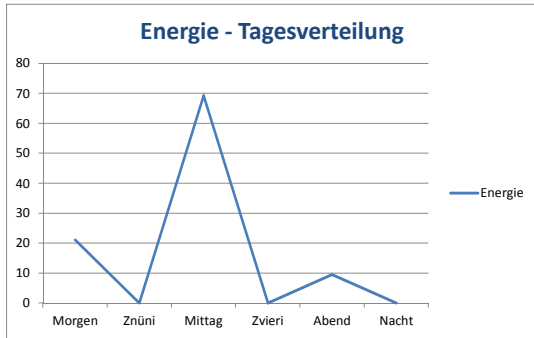
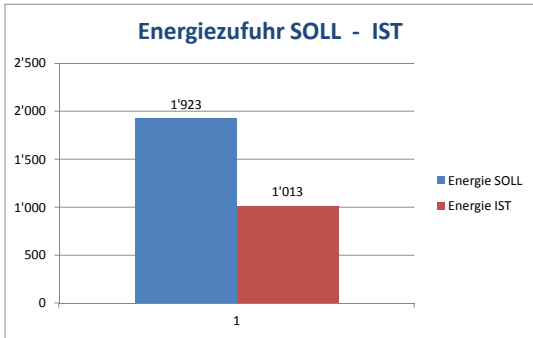
1'058
288
577

Eiweissbedarf - Berechnungsgrundlage g/kgKG

		g/kgKG	kcal	Gramm
Eiweissbedarf bei BM IST:	24	0.8	208	52
Eiweissbedarf bei BMI SOLL:	25	0.8	215	54

BMI SOLL entspricht Körpergewicht: 67

Eiweissaufnahme in % vom Sollwert	ISTWERT	SOLLWERT	%
(Siehe Eiweissbedarf bei BMI SOLL)	32.88	53.79	61



Nahrungsmittel - Tagesverzehr				Tag 3		
	S.Nr	G.Nr	Code	NM Gruppen	Nahrungsmittel	Gramm
Morgen	1935	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Möhre. Karotte	40.30
	1'993	27	6'000	Getränke und Säfte	Sanddornbeerensaft. Handelsware	20.00
	2219	40	6000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Baumnuss, Walnuss	36.30
	2222	40	6000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Cashewnuss. Kaschunuss	13.60
	2240	40	6000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Mandel. süss ohne Samenschale	10.30
	2301	41	6000	Obst, Früchte	Apfel	166.20
	2305	41	6000	Obst, Früchte	Aprikose. getrocknet	12.50
	2378	44	6000	Öle, Pflanzenfette	Rapsöl. Rüböl	7.00
	2'422	53	6'000	Zucker, Zuckerwaren, Honig, Konfitür	Honig. Blütenhonig	3.80
Mittag	2247	40	6000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Sojabohne. Samen. trocken	79.70
	2252	40	6000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Tofu	97.80
	2373	44	6000	Öle, Pflanzenfette	Olivenöl	7.00
	2401	45	6000	Pilze	Steinpilz, getrocknet	15.60
Abend	1658	8	6000	Eier	Ei. Hühner. Gesamthalt	62.90

Tagestotal	Tag 3	Datum:	03.11.2011
-------------------	--------------	---------------	-------------------

ZA			
Grösse:	164.0	cm	
Gewicht:	65.0	kg	
BMI:	24		
Alter:	47		

Energie		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Energie kcal	kcal	1'113	591	0	424	0	98	0
Energie kj	kJ	4'634	2'458	0	1'768	0	408	0

Hauptbestandteile		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Wasser	g	339	201	0	91	0	47	0
Stickstoff	g	32	12	0	18	0	2	0
Eiweiss	g	58	11	0	38	0	8	0
Fett	g	76	43	0	27	0	7	0
Kohlenhydrate	g	46	39	0	7	0	0	0
Fasern gesamt	g	37	11	0	26	0	0	0
Fasern löslich	g	12	2	0	9	0	0	0
Fasern unlöslich	g	15	7	0	8	0	0	0
Lignin	g	0	0	0	0	0	0	0
Organische Säuren	g	3	3	0	0	0	0	0
Mineralstoffe	g	9	3	0	5	0	1	0

Mineralien und Spurenelemente		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Natrium	mg	132.85	32.63	0.00	9.65	0.00	90.58	0.00
Kalium	mg	2'834.36	903.36	0.00	1'838.53	0.00	92.46	0.00
Magnesium	mg	400.35	121.26	0.00	272.16	0.00	6.92	0.00
Calcium	mg	377.50	95.63	0.00	249.79	0.00	32.08	0.00
Mangan	mg	4.15	1.37	0.00	2.74	0.00	0.04	0.00
Eisen	mg	14.20	2.88	0.00	10.19	0.00	1.13	0.00
Kobalt	mg	0.02	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Kupfer	mg	0.02	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Zink	mg	2.30	1.12	0.00	1.14	0.00	0.04	0.00
Nickel	mg	6.92	1.83	0.00	4.28	0.00	0.82	0.00
Chrom	mg	0.52	0.14	0.00	0.38	0.00	0.01	0.00
Molybdän	mg	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vanadium	mg	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00
Aluminium	mg	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zinn	mg	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Phosphor	mg	1'059.11	293.65	0.00	633.37	0.00	132.09	0.00
Chlorid	mg	162.41	43.61	0.00	5.58	0.00	113.22	0.00
Fluorid	mg	0.31	0.30	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Iodid	mg	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Jod	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Bor	mg	0.84	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Brom	mg	0.09	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Selen	µg	27.10	5.67	0.00	15.14	0.00	6.29	0.00
Silicon	mg	1.02	0.83	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00
Nitrit	mg	0.47	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nitrat	mg	24.97	24.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Vitamine		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Vitamin A	µg	846.21	620.80	0.00	51.81	0.00	173.60	0.00
Retinoläquivalent	µg	883.41	659.52	0.00	52.80	0.00	171.09	0.00
Gesamtcarotinoide	µg	9'469.86	9'143.42	0.00	318.26	0.00	8.18	0.00
alpha-Carotin	µg	1'385.60	1'370.20	0.00	15.40	0.00	0.00	0.00
beta-Carotin	µg	8'067.64	7'756.60	0.00	302.86	0.00	8.18	0.00
Cryptoxanthin	µg	18.28	18.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin D	µg	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00	1.82	0.00
Vitamin E	mg	10.87	7.57	0.00	2.04	0.00	1.26	0.00
Gesamttocopherol	mg	39.41	25.10	0.00	12.87	0.00	1.45	0.00
Alpha-Tocopherol	mg	8.33	5.72	0.00	1.35	0.00	1.26	0.00
Beta-Tocopherol	mg	12.14	12.11	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00
Gamma-Tocopherol	mg	25.79	19.11	0.00	6.63	0.00	0.05	0.00
Delta-Tocopherol	mg	5.37	0.19	0.00	5.18	0.00	0.00	0.00
Alpha-Tocotrienol	mg	0.20	0.04	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Delta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin K	µg	67.56	27.77	0.00	34.19	0.00	5.60	0.00
Vitamin B1	mg	1.23	0.32	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00
Vitamin B2	mg	0.91	0.23	0.00	0.42	0.00	0.26	0.00
Niacin B3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nicotinamid	mg	4.60	2.20	0.00	2.35	0.00	0.05	0.00
Pantothensäure	mg	3.33	0.90	0.00	1.42	0.00	1.01	0.00
Vitamin B6	mg	1.53	0.64	0.00	0.84	0.00	0.05	0.00
Biotin	µg	73.04	9.49	0.00	47.82	0.00	15.73	0.00
Folsäure	µg	311.09	55.03	0.00	213.92	0.00	42.14	0.00
Vitamin B12	µg	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00
Vitamin C	mg	78.47	78.38	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00

Tägliche Zufuhrempfehlung

(DACH, Mittelwerte, erwachsene Person)

Zufuhr		ISTWERT	SOLLWERT	%	
Energie kcal	kcal	1'113	1'923	58	
Energie kj	kJ	4'634	8'078	57	
Eiweiss	g	57.64	52	111	
Vitamin A	µg	846.21	1'000.00	85	Mann
Vitamin A	µg	846.21	800.00	106	Frau
Vitamin D	µg	1.82	800.00	0	
Vitamin B1	mg	1.23	1.20	102	Mann
Vitamin B1	mg	1.23	1.00	123	Frau
Vitamin B2	mg	0.91	1.40	65	Mann
Vitamin B2	mg	0.91	1.20	75	Frau
Niacin B3	mg	0.00	16.00	0	Mann
Niacin B3	mg	0.00	13.00	0	Frau
Vitamin B6	mg	1.53	1.50	102	Mann
Vitamin B6	mg	1.53	1.20	128	Frau
Folsäure	µg	311.09	400.00	78	
Vitamin B12	µg	1.20	3.00	40	
Biotin	µg	73.04	35.00	209	
Selen	µg	27.10	60.00	45	
Kupfer	mg	0.02	1.50	1	
Mangan	mg	4.15	3.00	138	
Chrom	mg	0.52	0.10	523	
Molybdän	mg	0.02	0.10	16	
Iodid	mg	0.02	0.20	8	
Zink	mg	2.30	10.00	23	Mann
Zink	mg	2.30	7.00	33	Frau
Fasern gesamt	g	37.16	40.00	69	

Energiezufuhr von 100%		ISTWERT	SOLLWERT	%
Kohlenhydrate 55-60%	kcal	10%	55%	18
Eiweiss 15%	kcal	28%	15%	186
Fett 25-30%	kcal	16%	30%	54

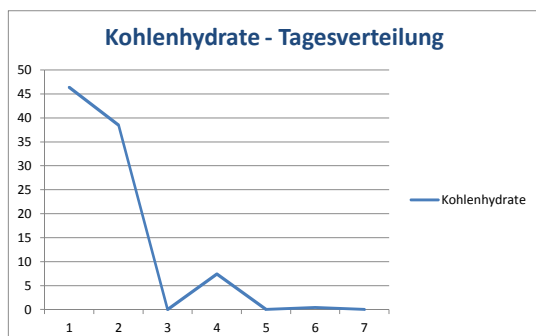
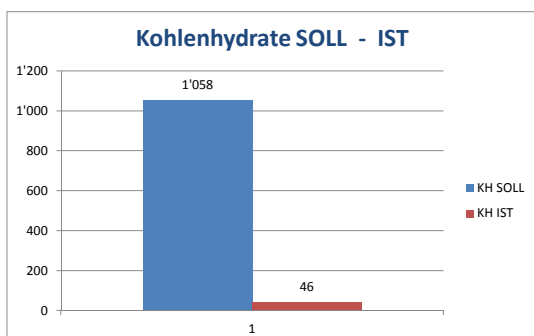
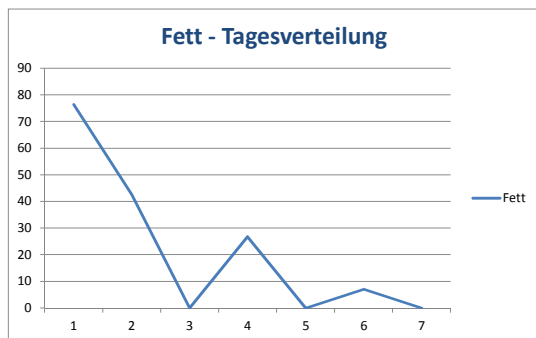
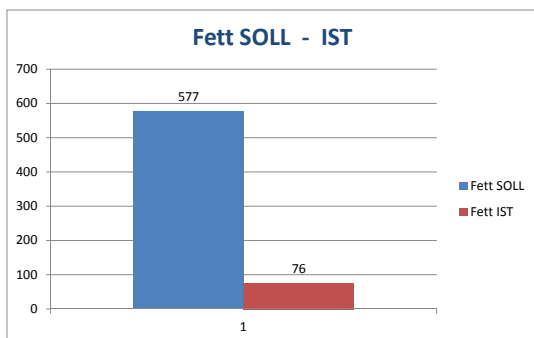
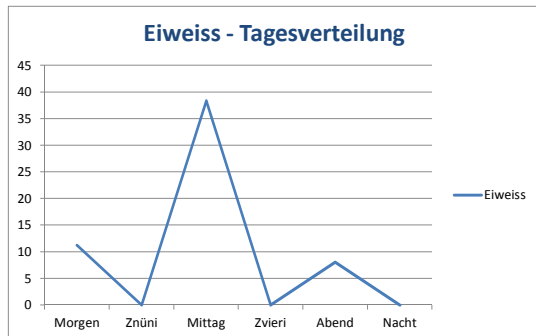
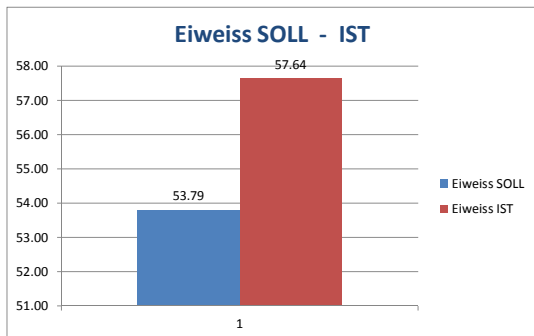
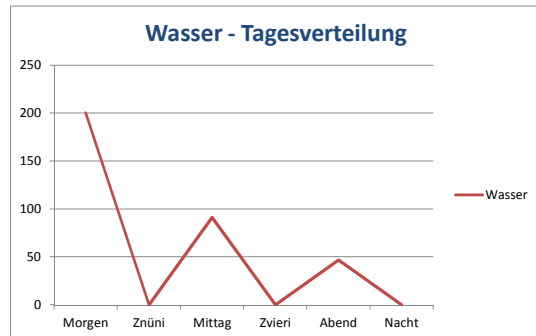
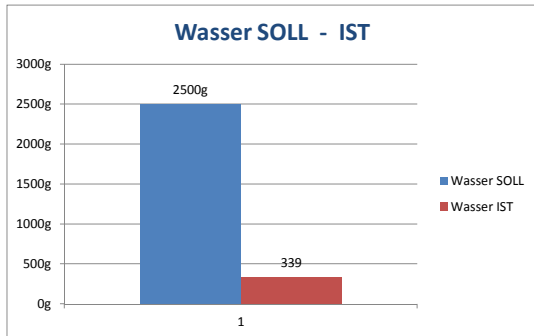
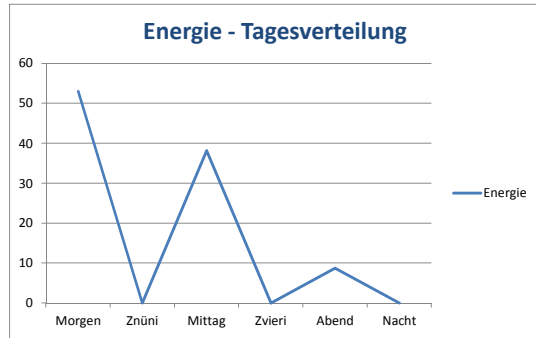
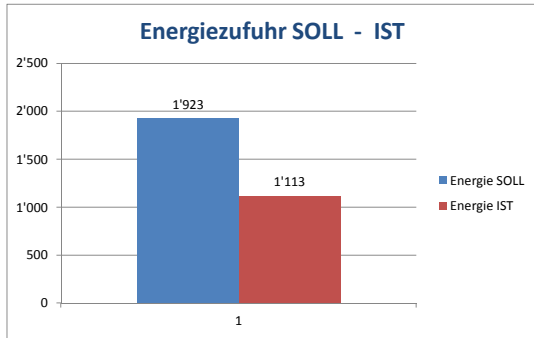
1'058
288
577

Eiweissbedarf - Berechnungsgrundlage g/kgKG

		g/kgKG	kcal	Gramm
Eiweissbedarf bei BM IST:	24	0.8	208	52
Eiweissbedarf bei BMI SOLL:	25	0.8	215	54

BMI SOLL entspricht Körpergewicht: 67

Eiweissaufnahme in % vom Sollwert	ISTWERT	SOLLWERT	%
(Siehe Eiweissbedarf bei BMI SOLL)	57.64	53.79	107



Nahrungsmittel - Tagesverzehr				Tag 4		
	S.Nr	G.Nr	Code	NM Gruppen	Nahrungsmittel	Gramm
Morgen	2219	40	6000	Nüsse, Samen, Kerne, Ölfrüchte	Baumnuss, Walnuss	10.00
	2'301	41	6'000	Obst, Früchte	Apfel	140.40
	2257	41	6000	Obst, Früchte	Banane	65.00
	2378	44	6000	Öle, Pflanzenfette	Rapsöl. Rüböl	7.00
Mittag	1712	12	6000	Fische: Süßwasser	Felchen, Renke, Maräne	100.00
	1914	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Chicoree	72.20
	1917	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Feldsalat. Rapunzel	33.80
	1'940	25	6'000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Porree. Lauch	53.50
	1944	25	6000	Gemüse, Gemüseprodukte, Salate	Rosenkohl	17.80
	2378	44	6000	Öle, Pflanzenfette	Rapsöl. Rüböl	7.00
	Abend	1658	8	6000	Eier	Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt

Tagestotal	Tag 4	Datum:	04.11.2011
-------------------	--------------	---------------	-------------------

ZA			
Grösse:	164.0	cm	
Gewicht:	65.0	kg	
BMI:	24		
Alter:	47		

Energie		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Energie kcal	kcal	572	262	0	211	0	98	0
Energie kj	kJ	2'387	1'097	0	882	0	408	0

Hauptbestandteile		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Wasser	g	453	168	0	239	0	47	0
Stickstoff	g	7	2	0	3	0	2	0
Eiweiss	g	33	3	0	22	0	8	0
Fett	g	32	14	0	11	0	7	0
Kohlenhydrate	g	36	30	0	6	0	0	0
Fasern gesamt	g	9	5	0	4	0	0	0
Fasern löslich	g	2	1	0	1	0	0	0
Fasern unlöslich	g	6	3	0	2	0	0	0
Lignin	g	0	0	0	0	0	0	0
Organische Säuren	g	1	1	0	0	0	0	0
Mineralstoffe	g	4	1	0	3	0	1	0

Mineralien und Spurenelemente		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Natrium	mg	252.02	2.57	0.00	158.87	0.00	90.58	0.00
Kalium	mg	1'585.00	460.13	0.00	1'032.42	0.00	92.46	0.00
Magnesium	mg	110.29	40.08	0.00	63.29	0.00	6.92	0.00
Calcium	mg	160.62	20.17	0.00	108.38	0.00	32.08	0.00
Mangan	mg	0.90	0.45	0.00	0.41	0.00	0.04	0.00
Eisen	mg	4.78	0.83	0.00	2.82	0.00	1.13	0.00
Kobalt	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kupfer	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zink	mg	0.57	0.23	0.00	0.30	0.00	0.04	0.00
Nickel	mg	3.39	0.54	0.00	2.03	0.00	0.82	0.00
Chrom	mg	0.05	0.02	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00
Molybdän	mg	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Vanadium	mg	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00
Aluminium	mg	0.10	0.09	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Zinn	mg	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Phosphor	mg	527.39	70.74	0.00	324.55	0.00	132.09	0.00
Chlorid	mg	226.42	76.44	0.00	36.77	0.00	113.22	0.00
Fluorid	mg	0.20	0.09	0.00	0.11	0.00	0.01	0.00
Iodid	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Jod	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Bor	mg	2.19	0.47	0.00	1.71	0.00	0.00	0.00
Brom	mg	0.06	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Selen	µg	29.72	3.67	0.00	19.76	0.00	6.29	0.00
Silicon	mg	9.30	5.90	0.00	3.21	0.00	0.19	0.00
Nitrit	mg	0.39	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nitrat	mg	118.34	4.07	0.00	114.27	0.00	0.00	0.00

Vitamine		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Vitamin A	µg	922.03	15.07	0.00	733.36	0.00	173.60	0.00
Retinoläquivalent	µg	995.97	52.83	0.00	772.05	0.00	171.09	0.00
Gesamtcarotinoide	µg	4'830.09	337.46	0.00	4'484.45	0.00	8.18	0.00
alpha-Carotin	µg	26.00	26.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
beta-Carotin	µg	4'790.70	298.07	0.00	4'484.45	0.00	8.18	0.00
Cryptoxanthin	µg	15.44	15.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin D	µg	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00	1.82	0.00
Vitamin E	mg	9.23	3.07	0.00	4.90	0.00	1.26	0.00
Gesamttocopherol	mg	19.11	9.81	0.00	7.85	0.00	1.45	0.00
Alpha-Tocopherol	mg	8.25	2.38	0.00	4.61	0.00	1.26	0.00
Beta-Tocopherol	mg	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00
Gamma-Tocopherol	mg	11.06	7.53	0.00	3.48	0.00	0.05	0.00
Delta-Tocopherol	mg	0.19	0.10	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00
Alpha-Tocotrienol	mg	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Delta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin K	µg	98.07	16.06	0.00	76.41	0.00	5.60	0.00
Vitamin B1	mg	0.32	0.11	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00
Vitamin B2	mg	0.46	0.09	0.00	0.11	0.00	0.26	0.00
Niacin B3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nicotinamid	mg	1.70	0.94	0.00	0.70	0.00	0.05	0.00
Pantothensäure	mg	1.45	0.37	0.00	0.07	0.00	1.01	0.00
Vitamin B6	mg	0.84	0.47	0.00	0.32	0.00	0.05	0.00
Biotin	µg	30.16	9.89	0.00	4.54	0.00	15.73	0.00
Folsäure	µg	237.36	27.13	0.00	168.09	0.00	42.14	0.00
Vitamin B12	µg	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00
Vitamin C	mg	82.37	24.26	0.00	58.11	0.00	0.00	0.00

Tägliche Zufuhrempfehlung

(DACH, Mittelwerte, erwachsene Person)

Zufuhr		ISTWERT	SOLLWERT	%	
Energie kcal	kcal	572	1'923	30	
Energie kj	kJ	2'387	8'078	30	
Eiweiss	g	32.92	52	63	
Vitamin A	µg	922.03	1'000.00	92	Mann
Vitamin A	µg	922.03	800.00	115	Frau
Vitamin D	µg	1.82	800.00	0	
Vitamin B1	mg	0.32	1.20	26	Mann
Vitamin B1	mg	0.32	1.00	32	Frau
Vitamin B2	mg	0.46	1.40	33	Mann
Vitamin B2	mg	0.46	1.20	39	Frau
Niacin B3	mg	0.00	16.00	0	Mann
Niacin B3	mg	0.00	13.00	0	Frau
Vitamin B6	mg	0.84	1.50	56	Mann
Vitamin B6	mg	0.84	1.20	70	Frau
Folsäure	µg	237.36	400.00	59	
Vitamin B12	µg	1.20	3.00	40	
Biotin	µg	30.16	35.00	86	
Selen	µg	29.72	60.00	50	
Kupfer	mg	0.00	1.50	0	
Mangan	mg	0.90	3.00	30	
Chrom	mg	0.05	0.10	53	
Molybdän	mg	0.01	0.10	15	
Iodid	mg	0.01	0.20	7	
Zink	mg	0.57	10.00	6	Mann
Zink	mg	0.57	7.00	8	Frau
Fasern gesamt	g	8.99	40.00	17	

Energiezufuhr von 100%		ISTWERT	SOLLWERT	%
Kohlenhydrate 55-60%	kcal	8%	55%	14
Eiweiss 15%	kcal	16%	15%	106
Fett 25-30%	kcal	7%	30%	23

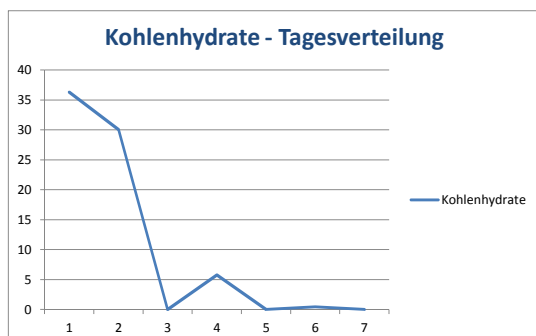
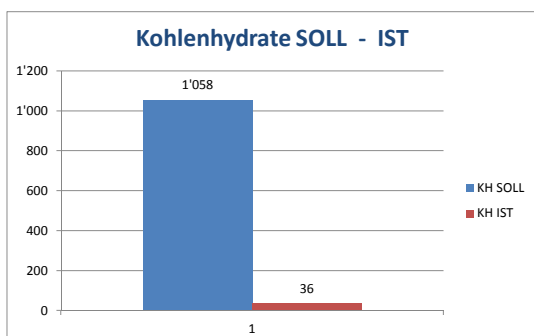
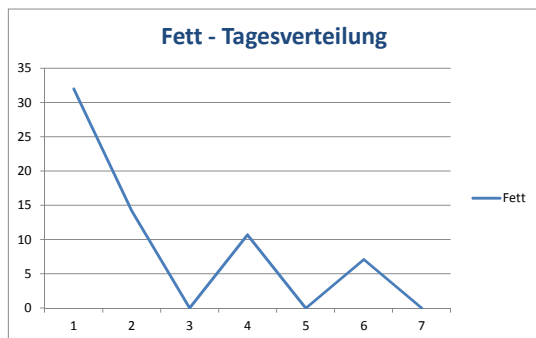
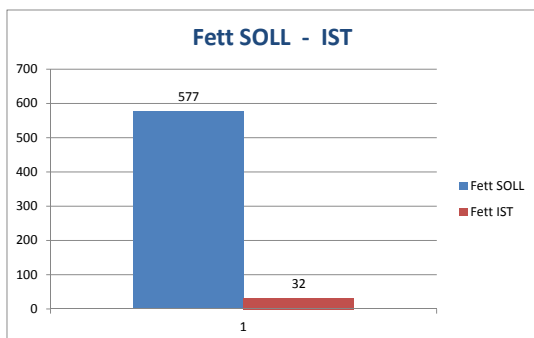
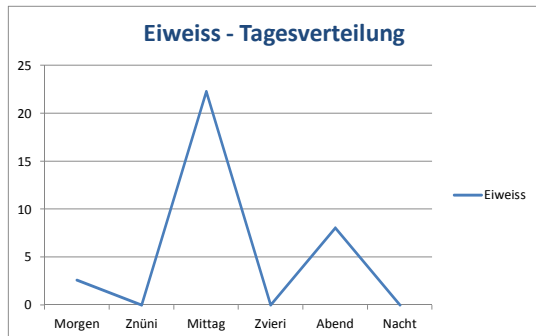
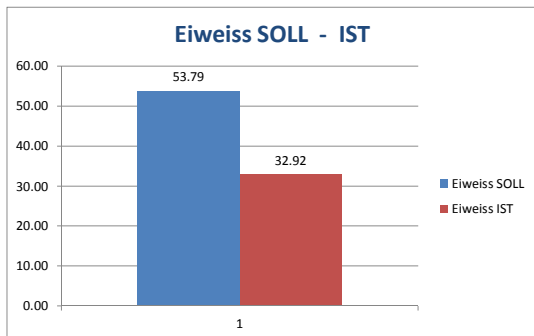
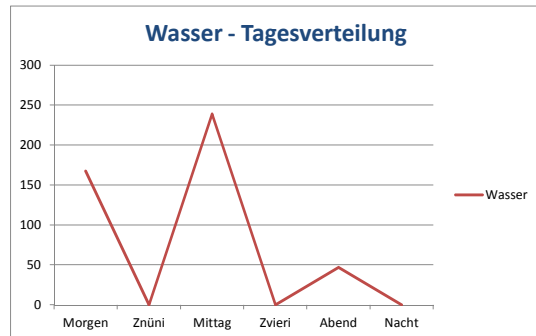
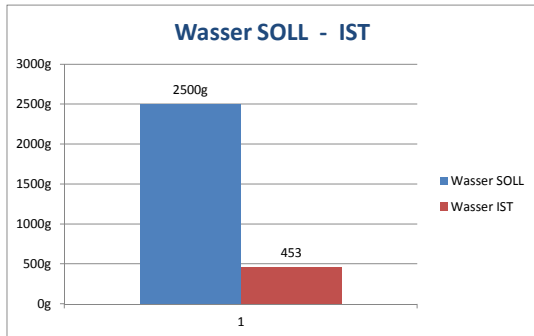
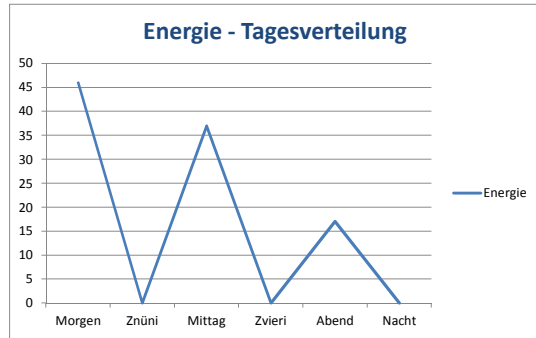
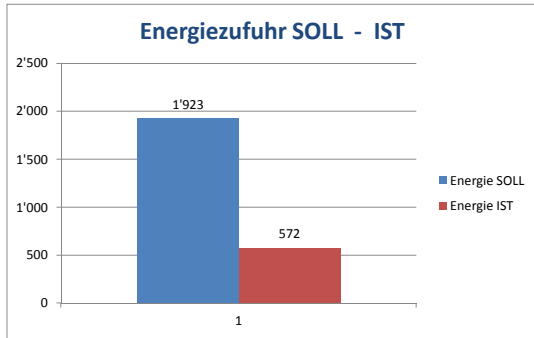
1'058
288
577

Eiweissbedarf - Berechnungsgrundlage g/kgKG

		g/kgKG	kcal	Gramm
Eiweissbedarf bei BM IST:	24	0.8	208	52
Eiweissbedarf bei BMI SOLL:	25	0.8	215	54

BMI SOLL entspricht Körpergewicht: 67

Eiweissaufnahme in % vom Sollwert	ISTWERT	SOLLWERT	%
(Siehe Eiweissbedarf bei BMI SOLL)	32.92	53.79	61



Tagestotal	Tag 5	Datum:	05.11.2011
-------------------	--------------	---------------	-------------------

ZA			
Grösse:	164.0	cm	
Gewicht:	65.0	kg	
BMI:	24		
Alter:	47		

Energie		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Energie kcal	kcal	872	386	0	388	0	98	0
Energie kj	kJ	3'648	1'616	0	1'624	0	408	0

Hauptbestandteile		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Wasser	g	529	64	0	419	0	47	0
Stickstoff	g	10	6	0	2	0	2	0
Eiweiss	g	33	7	0	17	0	8	0
Fett	g	52	23	0	22	0	7	0
Kohlenhydrate	g	68	37	0	30	0	0	0
Fasern gesamt	g	11	4	0	7	0	0	0
Fasern löslich	g	3	2	0	2	0	0	0
Fasern unlöslich	g	8	3	0	6	0	0	0
Lignin	g	0	0	0	0	0	0	0
Organische Säuren	g	1	0	0	0	0	0	0
Mineralstoffe	g	6	2	0	4	0	1	0

Mineralien und Spurenelemente		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Natrium	mg	279.67	4.03	0.00	185.06	0.00	90.58	0.00
Kalium	mg	2'039.95	508.73	0.00	1'438.76	0.00	92.46	0.00
Magnesium	mg	292.31	94.80	0.00	190.59	0.00	6.92	0.00
Calcium	mg	263.23	29.45	0.00	201.70	0.00	32.08	0.00
Mangan	mg	2.93	1.35	0.00	1.54	0.00	0.04	0.00
Eisen	mg	11.84	2.02	0.00	8.68	0.00	1.13	0.00
Kobalt	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kupfer	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Zink	mg	1.28	0.73	0.00	0.51	0.00	0.04	0.00
Nickel	mg	4.89	1.53	0.00	2.54	0.00	0.82	0.00
Chrom	mg	0.15	0.11	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00
Molybdän	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Vanadium	mg	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00
Aluminium	mg	0.53	0.00	0.00	0.53	0.00	0.00	0.00
Zinn	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Phosphor	mg	615.86	192.82	0.00	290.95	0.00	132.09	0.00
Chlorid	mg	372.66	103.54	0.00	155.91	0.00	113.22	0.00
Fluorid	mg	0.18	0.15	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00
Iodid	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Jod	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Bor	mg	4.91	0.25	0.00	4.66	0.00	0.00	0.00
Brom	mg	0.11	0.02	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00
Selen	µg	11.70	3.96	0.00	1.45	0.00	6.29	0.00
Silicon	mg	8.51	6.41	0.00	1.92	0.00	0.19	0.00
Nitrit	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nitrat	mg	436.57	0.00	0.00	436.57	0.00	0.00	0.00

Vitamine		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
Vitamin A	µg	700.94	9.60	0.00	517.74	0.00	173.60	0.00
Retinoläquivalent	µg	739.25	9.20	0.00	558.96	0.00	171.09	0.00
Gesamtcarotinoide	µg	3'418.71	70.41	0.00	3'340.13	0.00	8.18	0.00
alpha-Carotin	µg	47.44	32.04	0.00	15.40	0.00	0.00	0.00
beta-Carotin	µg	3'372.07	39.17	0.00	3'324.73	0.00	8.18	0.00
Cryptoxanthin	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin D	µg	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00	1.82	0.00
Vitamin E	mg	8.80	4.68	0.00	2.86	0.00	1.26	0.00
Gesamttocopherol	mg	15.72	8.39	0.00	5.88	0.00	1.45	0.00
Alpha-Tocopherol	mg	4.50	0.67	0.00	2.57	0.00	1.26	0.00
Beta-Tocopherol	mg	0.07	0.02	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00
Gamma-Tocopherol	mg	10.71	7.14	0.00	3.53	0.00	0.05	0.00
Delta-Tocopherol	mg	0.14	0.06	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00
Alpha-Tocotrienol	mg	0.47	0.31	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Delta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Beta-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Gamma-Tocotrienol	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin K	µg	43.06	15.52	0.00	21.95	0.00	5.60	0.00
Vitamin B1	mg	0.55	0.25	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00
Vitamin B2	mg	0.61	0.12	0.00	0.23	0.00	0.26	0.00
Niacin B3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nicotinamid	mg	3.03	1.07	0.00	1.90	0.00	0.05	0.00
Pantothensäure	mg	1.99	0.63	0.00	0.35	0.00	1.01	0.00
Vitamin B6	mg	0.97	0.47	0.00	0.45	0.00	0.05	0.00
Biotin	µg	25.83	7.55	0.00	2.55	0.00	15.73	0.00
Folsäure	µg	344.49	36.87	0.00	265.48	0.00	42.14	0.00
Vitamin B12	µg	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00
Vitamin C	mg	58.55	9.45	0.00	49.10	0.00	0.00	0.00

Fettsäuren		Tagestotal	Morgen	Znüni	Mittag	Zvieri	Abend	Nacht
C4:0 Buttersäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C6:0 Capronsäure	mg	12.21	12.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C8:0 Caprylsäure	mg	12.21	12.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C10:0 Caprinsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C12:0 Laurinsäure	mg	244.56	244.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C14:0 Myristinsäure	mg	597.98	574.71	0.00	0.00	0.00	23.27	0.00
C16:0 Palmitinsäure	mg	4'128.44	1'365.02	0.00	1'140.60	0.00	1'622.82	0.00
C17:0 Margarinsäure	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C18:0 Stearinsäure	mg	1'371.59	614.83	0.00	301.99	0.00	454.77	0.00
C20:0 Arachinsäure	mg	179.30	117.00	0.00	62.30	0.00	0.00	0.00
C22:0 Behensäure	mg	0.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C24:0 Lignocerinsäure	mg	42.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	0.00
C16:1 (n-9) Palmitoleinsäure	mg	452.31	46.19	0.00	128.10	0.00	278.02	0.00
C18:1 (n-9) Ölsäure	mg	16'204.73	4'978.50	0.00	8'534.11	0.00	2'692.12	0.00
C20:1 (d-9) Eicosensäure	mg	311.74	0.24	0.00	311.50	0.00	0.00	0.00
C18:2 (n-6) Linolsäure	mg	10'028.41	6'705.44	0.00	2'278.84	0.00	1'044.14	0.00
C18:3 (n-3) a-Linolensäure	mg	2'132.21	1'303.45	0.00	765.86	0.00	62.90	0.00
C20:4 (n-6) Arachidonsäure	mg	44.03	0.00	0.00	0.00	0.00	44.03	0.00
Myristoleinsäure (n-9) C14:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C15:0	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TFA C16:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Hexadecadiensäure C16:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
C17:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TFA Vaccensäure (n-7) C18:1	mg	13.21	0.00	0.00	0.00	0.00	13.21	0.00
TFA C18:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TFA C18:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
g-Linolensäure (n-6) C18:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Stearidonsäure (n-3) C18:4	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eicosadiensäure n-(6) C20:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-9) C20:2	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eicosatriensäure (n-6) C20:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eicosatetraensäure (n-3) C20:4	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
EPA (n-3) C20:5	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Erucasäure (n-9) C22:1	mg	39.90	0.00	0.00	39.90	0.00	0.00	0.00
(n-6) C22:3	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-6) C22:4	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Docosapentaensäure(n-3) C22:5	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
(n-6) C22:5	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
DHA (n-3) C22:6	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Nervonsäure (n-9) C24:1	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Lecithin	mg	1'698.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1'698.30	0.00
TFA	g	0.56	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
MUFA	g	3.92	3.92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
PUFA	g	1.96	1.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Tägliche Zufuhrempfehlung

(DACH, Mittelwerte, erwachsene Person)

Zufuhr		ISTWERT	SOLLWERT	%	
Energie kcal	kcal	872	1'923	45	
Energie kj	kJ	3'648	8'078	45	
Eiweiss	g	32.66	52	63	
Vitamin A	µg	700.94	1'000.00	70	Mann
Vitamin A	µg	700.94	800.00	88	Frau
Vitamin D	µg	1.82	800.00	0	
Vitamin B1	mg	0.55	1.20	46	Mann
Vitamin B1	mg	0.55	1.00	55	Frau
Vitamin B2	mg	0.61	1.40	44	Mann
Vitamin B2	mg	0.61	1.20	51	Frau
Niacin B3	mg	0.00	16.00	0	Mann
Niacin B3	mg	0.00	13.00	0	Frau
Vitamin B6	mg	0.97	1.50	65	Mann
Vitamin B6	mg	0.97	1.20	81	Frau
Folsäure	µg	344.49	400.00	86	
Vitamin B12	µg	1.20	3.00	40	
Biotin	µg	25.83	35.00	74	
Selen	µg	11.70	60.00	19	
Kupfer	mg	0.01	1.50	0	
Mangan	mg	2.93	3.00	98	
Chrom	mg	0.15	0.10	147	
Molybdän	mg	0.01	0.10	11	
Iodid	mg	0.01	0.20	6	
Zink	mg	1.28	10.00	13	Mann
Zink	mg	1.28	7.00	18	Frau
Fasern gesamt	g	11.49	40.00	21	

Energiezufuhr von 100%		ISTWERT	SOLLWERT	%
Kohlenhydrate 55-60%	kcal	15%	55%	26
Eiweiss 15%	kcal	16%	15%	105
Fett 25-30%	kcal	11%	30%	37

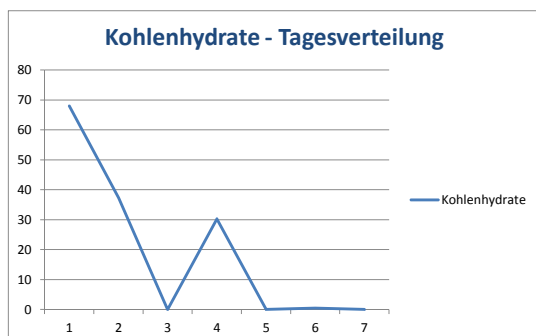
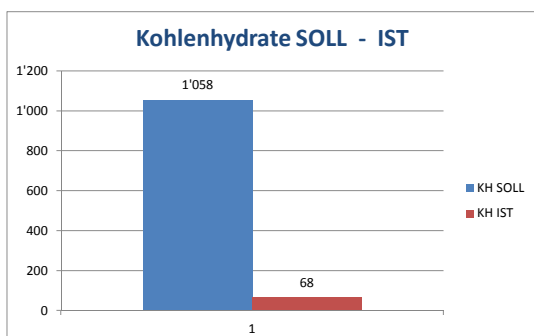
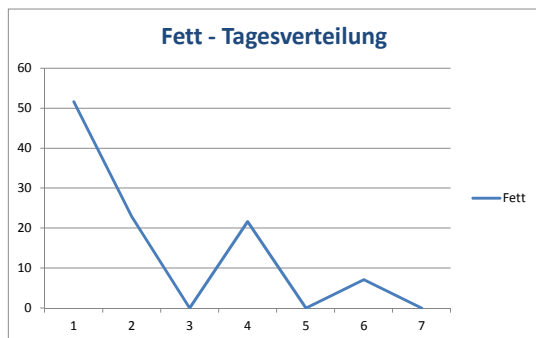
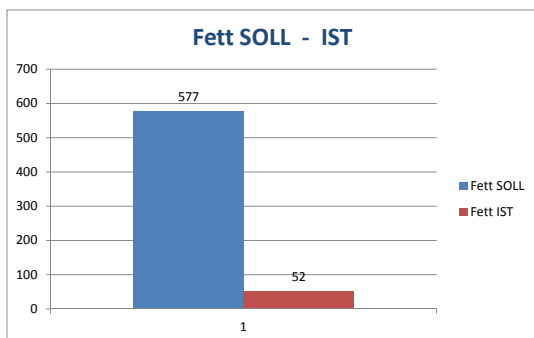
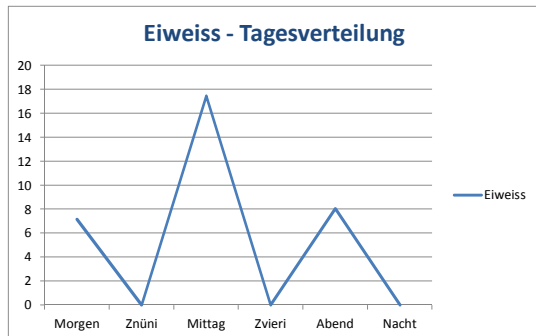
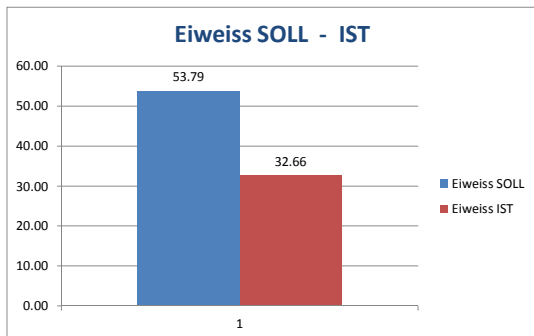
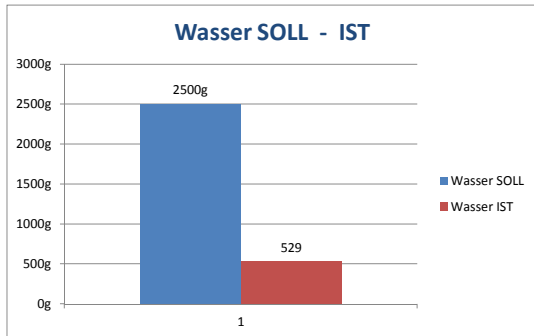
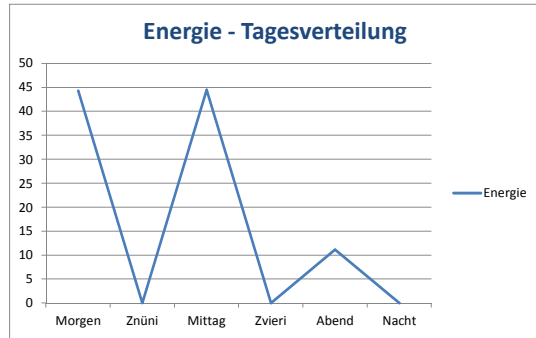
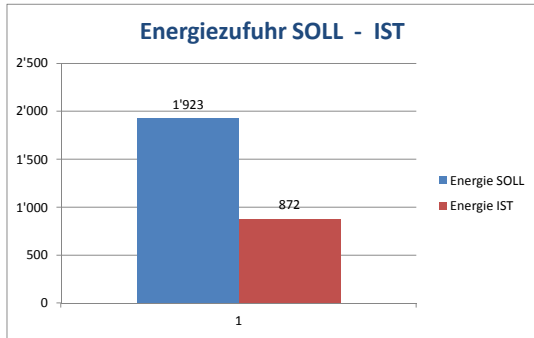
1'058
288
577

Eiweissbedarf - Berechnungsgrundlage g/kgKG

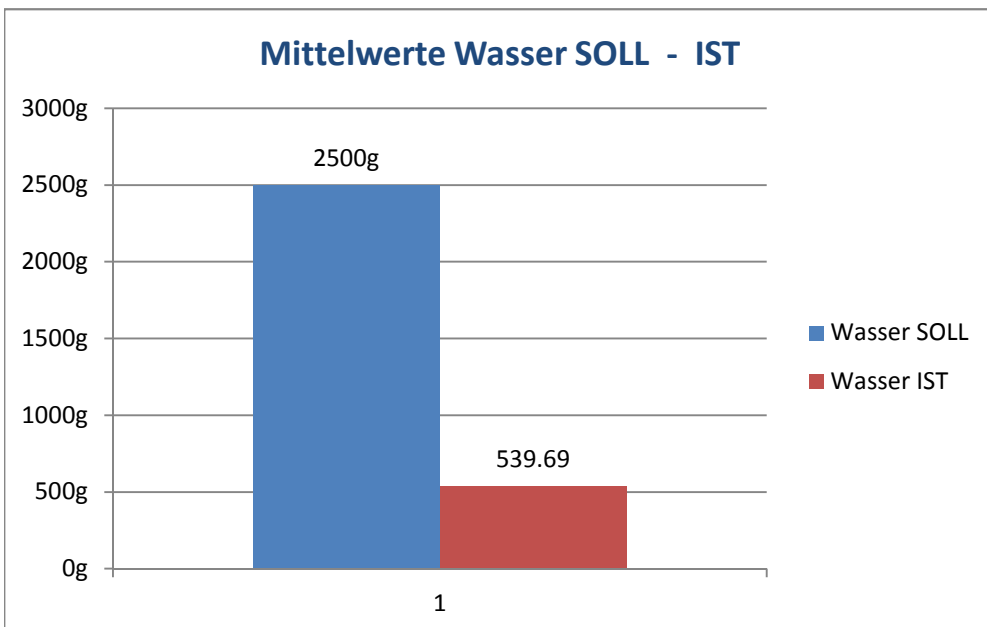
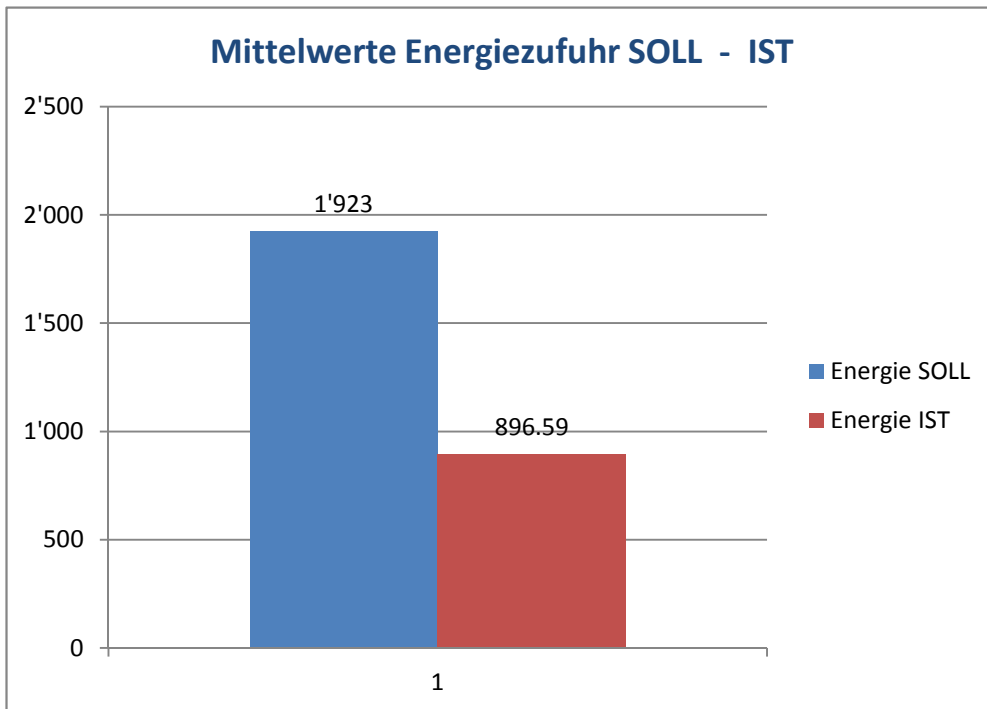
		g/kgKG	kcal	Gramm
Eiweissbedarf bei BM IST:	24	0.8	208	52
Eiweissbedarf bei BMI SOLL:	25	0.8	215	54

BMI SOLL entspricht Körpergewicht: 67

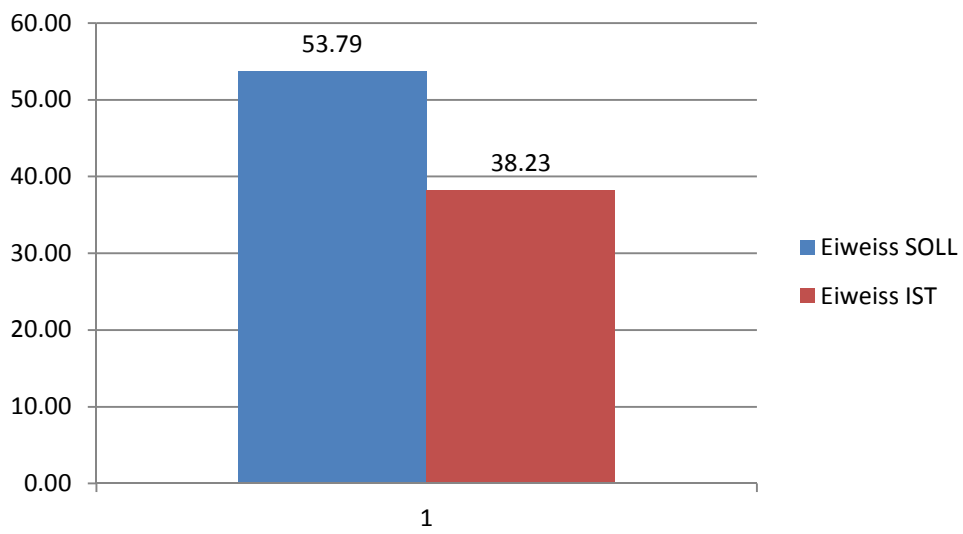
Eiweissaufnahme in % vom Sollwert	ISTWERT	SOLLWERT	%
(Siehe Eiweissbedarf bei BMI SOLL)	32.66	53.79	61



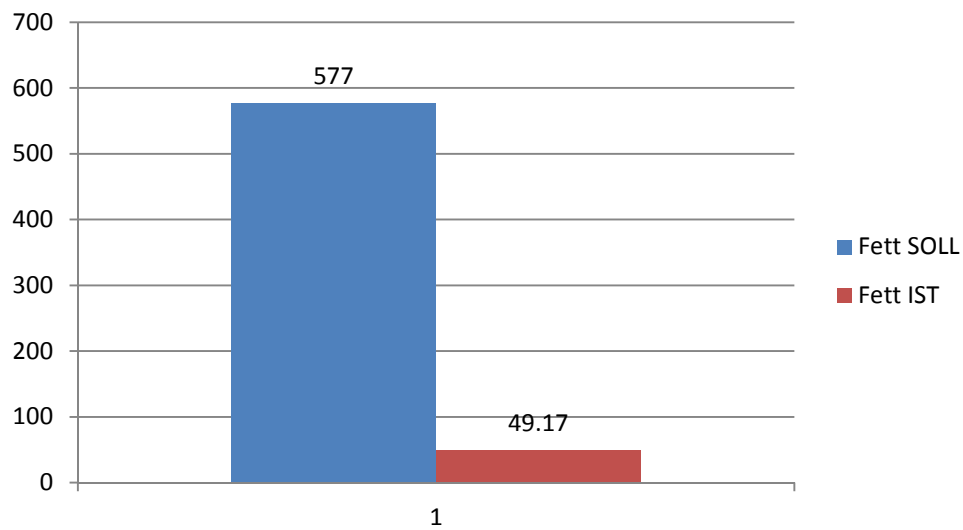
5 Protokolierte Tage: Mittlere Zufuhr



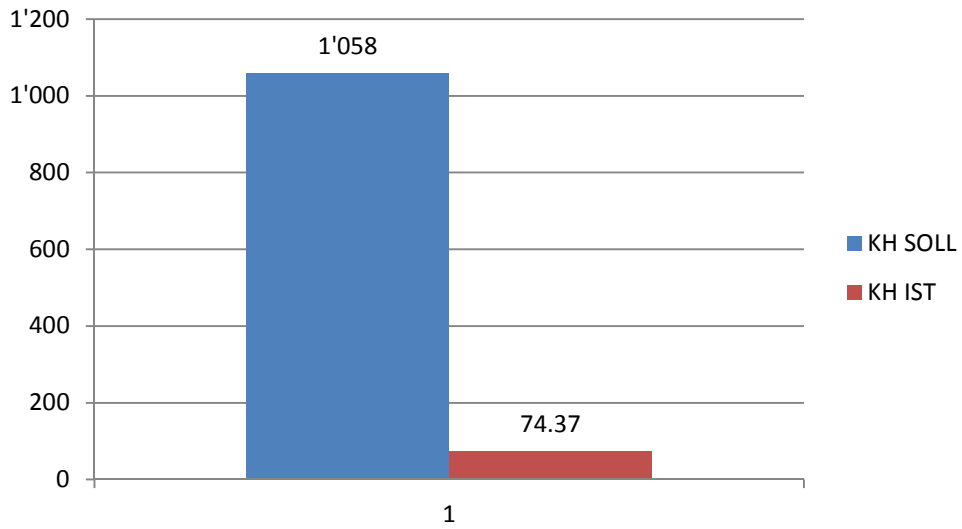
Mittelwerte Eiweiss SOLL - IST



Mittelwerte Fett SOLL - IST



Mittelwerte Kohlenhydrate SOLL - IST



Mittelwerte Gesamtfasern SOLL - IST

