




Deine Berechnung

						<div>Vitamin B9 gesamte Folsäure ▼</div>
Deine Berechnung	Energie	Fett	KH	Eiweiss	Ballast	Tagesbedarf 400 µg 
 Joghurt entrahmt						
<div><div>500</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>190 kcal</div> <div>.....</div>	0,5 g	21,0 g	21,5 g	0,0 g	<div>50 µg</div> <div>löschen</div> <div></div>
 Rosenkohl gegart						
<div><div>100</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>28 kcal</div> <div>.....</div>	0,3 g	2,2 g	3,8 g	3,8 g	<div>37 µg</div> <div>löschen</div> <div></div>
 Brathähnchen Brustfilet gekocht						
<div><div>100</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>100 kcal</div> <div>.....</div>	0,4 g	0,0 g	23,7 g	0,0 g	<div>5 µg</div> <div>löschen</div> <div></div>
 Kürbiskern getrocknet						
<div><div>30</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>177 kcal</div> <div>.....</div>	14,5 g	0,9 g	11,1 g	2,7 g	<div>13 µg</div> <div>löschen</div> <div></div>
 Banane						
<div><div>200</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>190 kcal</div> <div>.....</div>	0,4 g	42,8 g	2,3 g	4,0 g	<div>40 µg</div> <div>löschen</div> <div></div>
 Apfel frisch						
<div><div>200</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>104 kcal</div> <div>.....</div>	0,8 g	22,9 g	0,7 g	4,0 g	<div>14 µg</div> <div>löschen</div> <div></div>
 Mohrrübe gegart						
<div><div>100</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>21 kcal</div> <div>.....</div>	0,2 g	3,6 g	0,9 g	3,6 g	<div>6 µg</div> <div>löschen</div> <div></div>
 Kartoffeln gegart						
<div><div>300</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>207 kcal</div> <div>.....</div>	0,3 g	42,7 g	5,9 g	6,8 g	<div>45 µg</div> <div>löschen</div> <div></div>
 Hafer Flocken						
<div>Summen:</div> <div>Anteil an Gesamtkalorien:</div>	<div>1.623 kcal</div> <div>100%</div>	<div>45,6 g</div> <div>25,3%</div>	<div>201,7 g</div> <div>49,1%</div>	<div>92,0 g</div> <div>22,7%</div>	<div>34,8 g</div> <div>3,9%</div>	<div>252 µg</div> <div>0,0%</div> <div>sonstige Nährwerte ▼</div>

Deine Berechnung	Energie	Fett	KH	Eiweiss	Ballast	Vitamin B9 gesamte Folsäure Tagesbedarf 400 µg		
	<div><div>100</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	370 kcal	7,0 g	63,3 g	12,5 g	5,4 g	24 µg	<div>löschen</div> <div></div>
Mandel süß								
<div><div>40</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	236 kcal	21,2 g	2,3 g	9,6 g	4,5 g		18 µg	<div>löschen</div> <div></div>
Deine Berechnung	Energie	Fett	KH	Eiweiss	Ballast	Vitamin B9 gesamte Folsäure Tagesbedarf 400 µg		
Summen: Anteil an Gesamtkalorien:	1.623 kcal 100%	45,6 g 25,3%	201,7 g 49,1%	92,0 g 22,7%	34,8 g 3,9%	252 µg 0,0%	<div>sonstige Nährwerte ▼</div>	

Summen aller Nährwerte

Hier findest Du die Summen aller Nährwerte der Lebensmittel, die sich derzeit auf Deiner Berechnungsliste befinden.

Vitamine

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Vitamin A Retinoläquivalent	1.546 µg	900 µg	(=171,8%)
Vitamin A Retinol	22 µg	1.000 µg	(=2,2%)
Vitamin A Beta-Carotin	7.727 µg	2.000 µg	(=386,4%)
Vitamin B1 Thiamin	1.544 µg	1.100 µg	(=140,4%)
Vitamin B2 Riboflavin	1.634 µg	1.200 µg	(=136,2%)
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	15.834 µg	15.000 µg	(=105,6%)
Vitamin B3 Niacinäquivalent	34.535 µg	17.000 µg	(=203,1%)
Vitamin B5 Pantothensäure	5.895 µg	6.000 µg	(=98,3%)
Vitamin B6 Pyridoxin	2.534 µg	1.500 µg	(=168,9%)
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	60 µg	100 µg	(=60,1%)
Vitamin B9 gesamte Folsäure	252 µg	400 µg	(=62,9%)
Vitamin B12 Cobalamin	3 µg	3 µg	(=90,0%)
Vitamin C Ascorbinsäure	140.988 µg	100.000 µg	(=141,0%)
Vitamin D Calciferole	0,1 µg	20 µg	(=0,3%)
Vitamin E Tocopheroläquivalent	15.935 µg	12.000 µg	(=132,8%)
Vitamin E Tocopherol	15.253 µg		
Vitamin K Phyllochinon	453 µg	70 µg	(=647,1%)

Kohlenhydrate

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Zucker	89 g	0,0	
Broteinheiten	16,8 BE		
Broteinheiten	20,2 BE		
Carbohydrate unit	13,4 CU		
Mannit	108 mg		
Sorbit	1.028 mg		
Xylit	0,0 mg		
Summe Zuckeralkohole	1.154 mg		
Glucose (Traubenzucker)	14.617 mg		
Fructose (Fruchtzucker)	20.972 mg		
Galactose (Schleimzucker)	5.250 mg		
Monosaccharide (1 M)	40.839 mg		
Saccharose (Rübenzucker)	32.976 mg		
Maltose (Malzzucker)	63 mg		
Lactose (Milchzucker)	15.540 mg		
Disaccharide (2 M)	48.579 mg		
Oligosaccharide, resorbierbar (3 - 9 M)	633 mg		
Oligosaccharide, nicht resorbierbar	0,0 mg		
Glykogen (tierische Stärke)	0,0 mg		
Stärke	110.314 mg		
Polysaccharide (> 9 M)	110.314 mg		

Mineralstoffe

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%

Spurenelemente

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Natrium	348 mg	1.500 mg	(=23,2%)
Kalium	4.160 mg	4.000 mg	(=104,0%)
Calcium	923 mg	1.000 mg	(=92,3%)
Magnesium	564 mg	350 mg	(=161,0%)
Phosphor	1.677 mg	700 mg	(=239,5%)
Chlorid	1.164 mg	2.300 mg	(=50,6%)
Schwefel	956 mg		

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Eisen	14.546 µg	12.500 µg	(=116,4%)
Zink	13.220 µg	8.500 µg	(=155,5%)
Kupfer	2.106 µg	1.250 µg	(=168,5%)
Mangan	8.131 µg	3.500 µg	(=232,3%)
Fluorid	349 µg	3.800 µg	(=9,2%)
Iodid	81 µg	200 µg	(=40,4%)

Aminosäuren

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Isoleucin	4.531 mg		
Leucin	6.931 mg		
Lysin	5.760 mg		
Methionin	1.812 mg		
Cystein	1.143 mg		
Phenylalanin	4.073 mg		
Tyrosin	3.290 mg		
Threonin	3.374 mg		
Tryptophan	1.122 mg		
Valin	5.098 mg		
Arginin	6.522 mg		
Histidin	2.323 mg		
Essentielle Aminosäuren	45.980 mg		
Alanin	4.118 mg		
Asparaginsäure	8.742 mg	0,0	
Glutaminsäure	16.493 mg		
Glycin	3.979 mg		
Prolin	6.225 mg		
Serin	4.235 mg		
Nichtessentielle Aminosäuren	43.792 mg		
Harnsäure	484 mg		
Purin	161 mg		

Fettsäuren

		Tagesbedarf	
Butansäure/Buttersäure	15 mg		
Hexansäure/Capronsäure	10 mg		
Octansäure/Caprylsäure	7 mg		
Decansäure/Caprinsäure	21 mg		
Dodecansäure/Laurinsäure	115 mg		
Tetradecansäure/Myristinsäure	87 mg		
Pentadecansäure	6 mg		
Hexadecansäure/Palmitinsäure	4.918 mg		
Heptadecansäure	6 mg		
Octadecansäure/Stearinsäure	1.527 mg		
Eicosansäure/Arachinsäure	55 mg		
Decosansäure/Behensäure	1 mg		
Tetracosansäure/Lignocerinsäure	0,0 mg		
Gesättigte Fettsäuren	6.768 mg		
Tetradecensäure	7 mg		
Pentadecensäure	5 mg		
Hexadecensäure/Palmitoleinsäure	197 mg		
Heptadecensäure	6 mg		
Octadecensäure/Ölsäure	21.609 mg		
Eicosensäure	42 mg		
Decosensäure/Erucasäure	0,0 mg		
Tetracosensäure/Nervonsäure	0,0 mg		
Einfach ungesättigte Fettsäuren	21.866 mg		
Hexadecadiensäure	0,0 mg		
Hexadecatetraensäure	0,0 mg		
Octadecadiensäure/Linolsäure	13.941 mg		
Octadecatriensäure/Linolensäure	425 mg		
Octadecatetraensäure/Stearidonsäure	0,0 mg		
Nonadecatriensäure	0,0 mg		
Eicosadiensäure	1 mg		
Eicosatriensäure	1 mg		
Eicosatetraensäure/Arachidonsäure	15 mg		
Eicosapentaensäure	1 mg		
Docosadiensäure	0,0 mg		
Docosatriensäure	0,0 mg		
Docosatetraensäure	0,0 mg		
Docosapentaensäure	1 mg		
Docosahexaensäure	2 mg		
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	14.387 mg		

Ballaststoffe

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Poly-Pentosen	6.457 mg		
Poly-Hexosen	13.253 mg		
Poly-Uronsäure	6.274 mg		
Cellulose	8.090 mg		
Lignin	901 mg		
Wasserlösliche Ballaststoffe	10.570 mg		
Wasserunlösliche Ballaststoffe	23.780 mg		

Zusammensetzung

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Kilokalorien	1622.6 kcal		
Kilojoule	6.789 kJ		
Wasser	1.273 g		
Eiweiß	92 g		
Fett	46 g		
Kohlenhydrate, resorbierbar	202 g		
Ballaststoffe	35 g		
Mineralstoffe (Rohasche)	14 g		
organische Säuren	9 g		
Alkohol (Ethanol)	0,0 g		

		Tagesbedarf	
Kurzkettige Fettsäuren	25 mg		
Mittelkettige Fettsäuren	28 mg		
Langkettige Fettsäuren	42.968 mg		
Glycerin und Lipaide	2.583 mg		
Cholesterin	74 mg		

Was willst Du als nächstes tun?

[Ein weiteres Lebensmittel zu meiner Berechnung hinzufügen](#)

[Diese Berechnung ausdrucken](#)

[Meine aktuelle Berechnung in meinem Ernährungstagebuch speichern](#)

[Eine frühere Berechnung anzeigen](#)

[Diese Berechnung an meine Mail-Adresse schicken](#)

[Eine Frage stellen / Anregung machen](#)

Nährstoffe

Energie

Eiweiß & Aminosäuren

Fett & Fettsäuren

Kohlenhydrate

Ballaststoffe

Vitamine

Mineralstoffe

Spurenelemente

Kontakt

Kontaktformular

Impressum

Datenschutzerklärung

Datenquellen

Kaffee und Kaffeespezialitäten

Die perfekte Diät

Superfoods

Abnehmen mit Kaffee?

Low Carb im Alltag

Bodybuilding und abnehmen

Diäten - 10 häufige Fragen

Suche nach der perfekten Figur

Gesund abnehmen

Bauchfett verbrennen