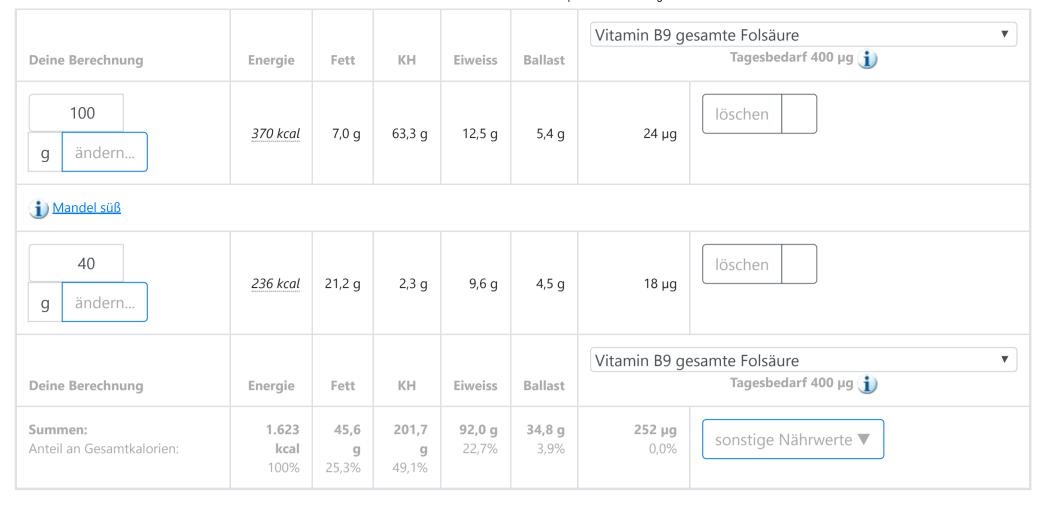
Deine Berechnung

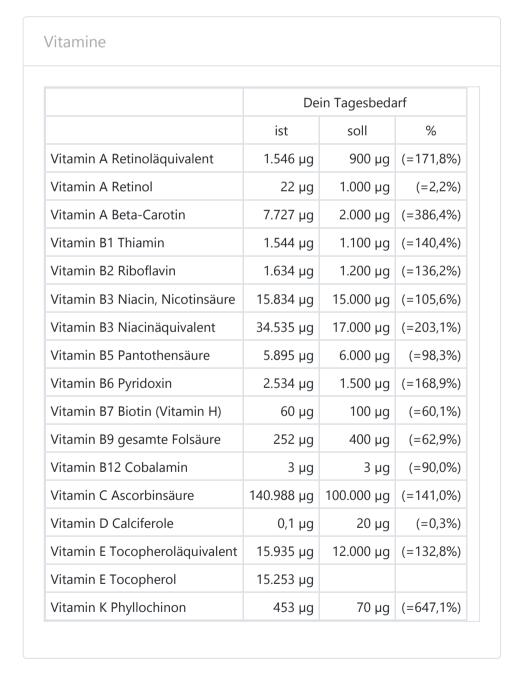
Deine Berechnung	Energie	Fett	КН	Eiweiss	Ballast	Vitamin B9 ge	esamte Folsäure Tagesbedarf 400 µg j
i <u>Joghurt entrahmt</u>							
500 g ändern	190 kcal	0,5 g	21,0 g	21,5 g	0,0 g	50 μg	löschen
Rosenkohl gegart							
g ändern	28 kcal	0,3 g	2,2 g	3,8 g	3,8 g	37 µg	löschen
Brathähnchen Brustfilet geko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



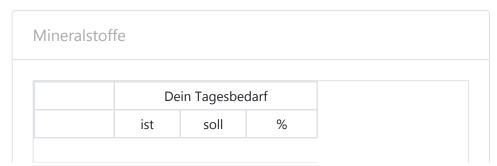
Kohlenhydrate

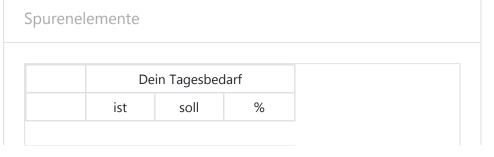
Summen aller Nährwerte

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



	Dein Tages	beda	rf
	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		





	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%)			
lodid	81 µg	200 µg	(=40,4%)			

Aminosäuren

	Dein Tage	sbeda	arf
	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		

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

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	

	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 Lipoide	2.583 mg	
Cholesterin	74 mg	

Was willst Du als nächstes tun?

Ein weiteres Lebensmittel zu meiner Berechnung hinzufügen

Diese Berechnung ausdrucken

<u>Meine aktuelle Berechnung in meinem Ernährungstagebuch speichern</u>

Eine frühere Berechnung anzeigen

Diese Berechnung an meine Mail-Adresse schicken

Eine Frage stellen / Anregung machen

Nährstoffe		Kontakt	Kaffee und
Energi	е	Kontaktformular	Kaffeespezialitäten
Eiweiß & Amii	nosäuren	Impressum	Die perfekte Diät
Fett & Fetts	säuren	Datenschutzerklärung	Superfoods
Kohlenhyo	drate	Datenquellen	Abnehmen mit Kaffee?
Ballaststo	offe		Low Carb im Alltag
Vitamir	ne		Bodybuilding und abnehmen
Mineralst	offe		Diäten - 10 häufige Fragen
Spureneler	mente		Suche nach der perfekten Figur
			Gesund abnehmen
			Bauchfett verbrennen