

Deine Berechnung

Deine Berechnung	Energie	Fett	KH	Eiweiss	Ballast	Magnesium <div>Tagesbedarf 350 mg </div>	
<div> Quark Vollfettstufe</div>							
<div><div>50</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>79 kcal</div>	<div>6,1 g</div>	<div>1,5 g</div>	<div>4,3 g</div>	<div>0,0 g</div>	<div>5 mg</div>	<div>löschen</div> <div></div>
<div> Kakaobohne, -masse</div>							
<div><div>20</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>68 kcal</div>	<div>4,9 g</div>	<div>2,2 g</div>	<div>4,0 g</div>	<div>6,5 g</div>	<div>83 mg</div>	<div>löschen</div> <div></div>
<div> Oliven schwarz</div>							
<div><div>30</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>106 kcal</div>	<div>10,7 g</div>	<div>1,5 g</div>	<div>0,7 g</div>	<div>1,1 g</div>	<div>5 mg</div>	<div>löschen</div> <div></div>
<div> Kürbiskern geröstet</div>							
<div><div>20</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>113 kcal</div>	<div>9,3 g</div>	<div>0,5 g</div>	<div>7,1 g</div>	<div>1,7 g</div>	<div>57 mg</div>	<div>löschen</div> <div></div>
<div> Erdnuss</div>							
<div><div>20</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>112 kcal</div>	<div>9,6 g</div>	<div>1,7 g</div>	<div>5,1 g</div>	<div>2,2 g</div>	<div>32 mg</div>	<div>löschen</div> <div></div>
<div> Erdbeere frisch</div>							
<div><div>50</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>16 kcal</div>	<div>0,2 g</div>	<div>2,8 g</div>	<div>0,4 g</div>	<div>1,0 g</div>	<div>8 mg</div>	<div>löschen</div> <div></div>
<div> Kalb Schnitzel (mager) frisch, gegart</div>							
<div><div>150</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>201 kcal</div>	<div>2,4 g</div>	<div>0,0 g</div>	<div>44,6 g</div>	<div>0,0 g</div>	<div>41 mg</div>	<div>löschen</div> <div></div>
<div> Weizen Kleie</div>							
<div><div>15</div><div>g</div><div>ändern...</div></div>	<div>26 kcal</div>	<div>0,7 g</div>	<div>2,6 g</div>	<div>2,2 g</div>	<div>6,8 g</div>	<div>89 mg</div>	<div>löschen</div> <div></div>
<div> Leinsamen geschrotet</div>							
<div>Summen: Anteil an Gesamtkalorien:</div>	<div>1.965 kcal 100%</div>	<div>154,2 g 70,6%</div>	<div>19,5 g 3,9%</div>	<div>118,5 g 24,1%</div>	<div>33,3 g 3,1%</div>	<div>503 mg 0,0%</div>	<div>sonstige Nährwerte ▼</div>

Deine Berechnung	Energie	Fett	KH	Eiweiss	Ballast	Magnesium Tagesbedarf 350 mg	
<input type="text" value="10"/> <input type="text" value="g"/> <input type="button" value="ändern..."/>	38 kcal	3,1 g	0,0 g	2,5 g	3,4 g	36 mg	<input type="button" value="löschen"/> <input type="text"/>
Gemüsepaprika grün							
<input type="text" value="30"/> <input type="text" value="g"/> <input type="button" value="ändern..."/>	6 kcal	0,1 g	0,9 g	0,4 g	1,1 g	4 mg	<input type="button" value="löschen"/> <input type="text"/>
Gouda mind. 45% Fett i. Tr.							
<input type="text" value="40"/> <input type="text" value="g"/> <input type="button" value="ändern..."/>	146 kcal	12,3 g	0,0 g	8,7 g	0,0 g	13 mg	<input type="button" value="löschen"/> <input type="text"/>
Schinkenwurst							
<input type="text" value="30"/> <input type="text" value="g"/> <input type="button" value="ändern..."/>	88 kcal	8,3 g	0,1 g	3,5 g	0,0 g	8 mg	<input type="button" value="löschen"/> <input type="text"/>
Mozzarella							
<input type="text" value="50"/> <input type="text" value="g"/> <input type="button" value="ändern..."/>	145 kcal	11,5 g	1,0 g	9,4 g	0,0 g	7 mg	<input type="button" value="löschen"/> <input type="text"/>
Margarine							
<input type="text" value="20"/> <input type="text" value="g"/> <input type="button" value="ändern..."/>	142 kcal	16,0 g	0,1 g	0,0 g	0,0 g	3 mg	<input type="button" value="löschen"/> <input type="text"/>
Hühnerrei Vollei							
<input type="text" value="100"/> <input type="text" value="g"/> <input type="button" value="ändern..."/>	154 kcal	11,2 g	0,7 g	12,9 g	0,0 g	12 mg	<input type="button" value="löschen"/> <input type="text"/>
Leinöl							
<input type="text" value="20"/> <input type="text" value="g"/> <input type="button" value="ändern..."/>	176 kcal	19,9 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0 mg	<input type="button" value="löschen"/> <input type="text"/>
Olivenöl							
<input type="text" value="20"/> <input type="text" value="g"/> <input type="button" value="ändern..."/>	176 kcal	19,9 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0 mg	<input type="button" value="löschen"/> <input type="text"/>
Tomaten frisch							
Summen: Anteil an Gesamtkalorien:	1.965 kcal 100%	154,2 g 70,6%	19,5 g 3,9%	118,5 g 24,1%	33,3 g 3,1%	503 mg 0,0%	<input type="button" value="sonstige Nährwerte"/> ▼

Deine Berechnung	Energie	Fett	KH	Eiweiss	Ballast	Magnesium	
						Tagesbedarf 350 mg	
<div>80</div> <div>g</div> <div>ändern...</div>	14 kcal	0,2 g	2,1 g	0,8 g	0,8 g	10 mg	<div>löschen</div> <div></div>
Chiasamen getrocknet							
<div>25</div> <div>g</div> <div>ändern...</div>	122 kcal	7,7 g	0,6 g	4,1 g	8,6 g	84 mg	<div>löschen</div> <div></div>
Gurke frisch							
<div>20</div> <div>g</div> <div>ändern...</div>	2 kcal	0,0 g	0,4 g	0,1 g	0,1 g	2 mg	<div>löschen</div> <div></div>
Eiweißpulver							
<div>10</div> <div>g</div> <div>ändern...</div>	36 kcal	0,1 g	0,8 g	7,7 g	0,0 g	7 mg	<div>löschen</div> <div></div>
Deine Berechnung	Energie	Fett	KH	Eiweiss	Ballast	Magnesium	
						Tagesbedarf 350 mg	
Summen:	1.965 kcal	154,2 g	19,5 g	118,5 g	33,3 g	503 mg	<div>sonstige Nährwerte ▼</div>
Anteil an Gesamtkalorien:	100%	70,6%	3,9%	24,1%	3,1%	0,0%	

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	903 µg	900 µg	(=100,3%)
Vitamin A Retinol	689 µg	1.000 µg	(=68,9%)
Vitamin A Beta-Carotin	1.079 µg	2.000 µg	(=54,0%)
Vitamin B1 Thiamin	1.018 µg	1.100 µg	(=92,5%)
Vitamin B2 Riboflavin	1.822 µg	1.200 µg	(=151,8%)
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	21.274 µg	15.000 µg	(=141,8%)
Vitamin B3 Niacinäquivalent	42.973 µg	17.000 µg	(=252,8%)
Vitamin B5 Pantothensäure	5.817 µg	6.000 µg	(=97,0%)
Vitamin B6 Pyridoxin	1.292 µg	2.000 µg	(=64,6%)
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	60 µg	100 µg	(=59,9%)
Vitamin B9 gesamte Folsäure	294 µg		
Vitamin B12 Cobalamin	6 µg	1 µg	(=572,5%)
Vitamin C Ascorbinsäure	103.753 µg	100.000 µg	(=103,8%)
Vitamin D Calciferole	4 µg	20 µg	(=20,3%)
Vitamin E Tocopheroläquivalent	15.387 µg		
Vitamin E Tocopherol	10.741 µg		
Vitamin K Phyllochinon	168 µg		

Kohlenhydrate			
	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Zucker	12 g	0,0	
Broteinheiten	1,6 BE		
Broteinheiten	1,9 BE		
Carbohydrate unit	1,2 CU		
Mannit	11 mg		
Sorbit	17 mg		
Xylit	14 mg		
Summe Zuckeralkohole	52 mg		
Glucose (Traubenzucker)	4.140 mg		
Fructose (Fruchtzucker)	2.768 mg		
Galactose (Schleimzucker)	0,0 mg		
Monosaccharide (1 M)	6.917 mg		
Saccharose (Rübenzucker)	3.507 mg		
Maltose (Malzzucker)	5 mg		
Lactose (Milchzucker)	1.500 mg		
Disaccharide (2 M)	5.012 mg		
Oligosaccharide, resorbierbar (3 - 9 M)	223 mg		

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Oligosaccharide, nicht resorbierbar	201 mg		
Glykogen (tierische Stärke)	0,0 mg		
Stärke	5.544 mg		
Polysaccharide (> 9 M)	5.544 mg		

Mineralstoffe

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Natrium	2.226 mg	1.500 mg	(=148,4%)
Kalium	2.194 mg	4.000 mg	(=54,9%)
Calcium	1.005 mg	1.000 mg	(=100,5%)
Magnesium	503 mg	350 mg	(=143,7%)
Phosphor	1.932 mg	700 mg	(=276,0%)
Chlorid	2.627 mg	2.300 mg	(=114,2%)
Schwefel	1.124 mg		

Spurenelemente

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Eisen	17.849 µg	12.500 µg	(=142,8%)
Zink	16.063 µg	8.500 µg	(=189,0%)
Kupfer	2.300 µg	1.250 µg	(=184,0%)
Mangan	3.290 µg	3.500 µg	(=94,0%)
Fluorid	422 µg	3.800 µg	(=11,1%)
Iodid	118 µg	200 µg	(=59,1%)

Aminosäuren

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Isoleucin	6.038 mg		
Leucin	9.782 mg		
Lysin	8.900 mg		
Methionin	3.039 mg		
Cystein	1.557 mg		
Phenylalanin	5.727 mg		
Tyrosin	4.693 mg		
Threonin	4.932 mg		
Tryptophan	1.543 mg		
Valin	7.431 mg		
Arginin	8.228 mg		
Histidin	3.531 mg		
Essentielle Aminosäuren	65.400 mg		
Alanin	6.000 mg		
Asparaginsäure	10.847 mg	0,0	
Glutaminsäure	20.731 mg		
Glycin	4.701 mg		
Prolin	5.517 mg		
Serin	5.944 mg		
Nichtessentielle Aminosäuren	53.739 mg		
Harnsäure	452 mg		
Purin	150 mg		

Fettsäuren

		Tagesbedarf	
Butansäure/Buttersäure	1.102 mg		
Hexansäure/Caprinsäure	688 mg		
Octansäure/Caprylsäure	437 mg		
Decansäure/Caprinsäure	918 mg		
Dodecansäure/Laurinsäure	1.474 mg		
Tetradecansäure/Myristinsäure	4.167 mg		
Pentadecansäure	361 mg		
Hexadecansäure/Palmitinsäure	24.460 mg		
Heptadecansäure	291 mg		
Octadecansäure/Stearinsäure	9.948 mg		
Eicosansäure/Arachinsäure	556 mg		
Decosansäure/Behensäure	339 mg		
Tetracosansäure/Lignocerinsäure	141 mg		
Gesättigte Fettsäuren	44.134 mg		
Tetradecensäure	352 mg		
Pentadecensäure	41 mg		
Hexadecensäure/Palmitoleinsäure	2.285 mg		
Heptadecensäure	136 mg		
Octadecensäure/Ölsäure	55.622 mg		
Eicosensäure	1.073 mg		
Decosensäure/Erucasäure	699 mg		
Tetracosensäure/Nervonsäure	1 mg		
Einfach ungesättigte Fettsäuren	60.210 mg		
Hexadecadiensäure	0,0 mg		
Hexadecatetraensäure	0,0 mg		
Octadecadiensäure/Linolsäure	20.288 mg		
Octadecatriensäure/Linolensäure	18.279 mg		
Octadecatetraensäure/Stearidonsäure	0,0 mg		
Nonadecatriensäure	0,0 mg		

Ballaststoffe

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Poly-Pentosen	7.595 mg		
Poly-Hexosen	4.473 mg		
Poly-Uronsäure	2.483 mg		
Cellulose	4.506 mg		
Lignin	5.726 mg		
Wasserlösliche Ballaststoffe	4.691 mg		
Wasserunlösliche Ballaststoffe	20.093 mg		

		Tagesbedarf
Eicosadiensäure	14 mg	
Eicosatriensäure	22 mg	
Eicosatetraensäure/Arachidonsäure	216 mg	
Eicosapentaensäure	18 mg	
Docosadiensäure	1 mg	
Docosatriensäure	0,0 mg	
Docosatetraensäure	0,0 mg	
Docosapentaensäure	10 mg	
Docosahexaensäure	114 mg	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	38.962 mg	
Kurzkettige Fettsäuren	1.791 mg	
Mittelkettige Fettsäuren	1.355 mg	
Langkettige Fettsäuren	133.584 mg	
Glycerin und Lipide	8.446 mg	
Cholesterin	608 mg	

Zusammensetzung

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Kilokalorien	1964.5 kcal		
Kilojoule	8.219 kJ		
Wasser	469 g		
Eiweiß	119 g		
Fett	154 g		
Kohlenhydrate, resorbierbar	20 g		
Ballaststoffe	33 g		
Mineralstoffe (Rohasche)	15 g		
organische Säuren	3 g		
Alkohol (Ethanol)	0,0 g		

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

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

Spurenelemente

Suche nach der perfekten Figur

Gesund abnehmen

Bauchfett verbrennen