

Geschlecht: m w, Alter: 20 Jahre, Größe: 170 cm, Gewicht: 78 kg

Gesamtbedarf: \_\_\_\_\_ kJ (PAL = 1,6)

Lebensmittel	Menge in g	Energie in kJ	Protein e in g	Fette in g	Kohlenhydrate in g
<b>Frühstück</b>					
2-3 Radieschen	30	17	+	+	0,5
2 EL Quark, 20g	20	91,5	2,5	1	0,5
Körnerbrötchen	60	551	5	1	25
<b>Zwischenmahlzeit</b>					
1 großer Apfel	200	450	+	+	14
<b>Mittagessen</b>					
Nudelauflauf (Schinken, Sahne)	150	1695	16	22,5	36
Milch 1,5%	50 ml	100	1,5	1	2,5
Möhren	30	31	+	+	1,5
Zucchini	30	23	1	+	1
Broccoli	30	35	1	+	1
<b>Zwischenmahlzeit</b>					
Möhren, Gurken etc.**	200	208	2	1	2
Speisequark mager	125	380	16	+	4
<b>Abendessen</b>					
Kartoffeln	100	292	2	+	15
Möhren, Broccoli	100	100	1	+	5
Seelachsfilet	150	460	27	1,5	+
<b>Summen</b>					
<b>Energiegehalt in kJ</b>					
<b>Prozentualer Anteil am Gesamtenergiegehalt</b>					

Energie in kJ

660

Energie in %

Energie in kJ

450

Energie in %

Energie in kJ

Energie in %

Energie in kJ

Energie in %

Energie in kJ

Energie in %