

Analyse eines Tagesplans

Geschlecht: _____ Alter: _____ Jahre, Größe: _____ m, Gewicht: _____ kg
 PAL-Wert: _____ Gesamtenergiebedarf: _____ kJ, BMI _____ kg/m²

Lebensmittel	Menge in g	Energie in kJ	Proteine in g	Fette in g	KH in g
Frühstück					
2-3 Radieschen	30	17	0	0	0,5
2 EL Quark, 20g	20				
Körnerbrötchen	60	551	5	1	25
Zwischenmahlzeit					
1 großer Apfel	200				
Mittagessen					
Nudelauflauf (Schinken, Sahne)	150	1695	16	22,5	36
Milch 1,5%	250				
Möhren	30				
Zucchini	30	23	1	0	1
Broccoli	30	35	1	0	1
Zwischenmahlzeit					
Möhren, Gurken etc.**	200	208	2	1	2
Speisequark mager	125				
Abendessen					
Salzkartoffeln	100				
Möhren, Broccoli	100	100	1	0	5
Seelachsfilet	150				
Summen		*			
Energiegehalt der Nährstoffe in kJ					
Prozentualer Anteil am Gesamtenergiegehalt					

Gesamtenergiezufuhr: _____ kJ, **Energiebilanz:** _____

Für die Berechnung der prozentualen Anteile der Nährstoffe am Gesamtenergiegehalt (Energieprozent) müssen die Energiegehalte der Nährstoffe zunächst addiert werden. Diese Summe gilt dann als 100%. Nimmt man dagegen die Summe als 100%, die sich durch Addition der Energiegehalte der einzelnen Lebensmittel ergibt (*), kommt man zu abweichenden Werten.