

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					
Roggenbrötchen	60	672	6	1,2	30,6
4 TI Butter	20				
Konfitüre, einfach	20	202	0	0	12
Bierschinken	25	180	4,25	2,5	0,5
Zwischenmahlzeit					
1 großer Apfel	200				
Mittagessen					
Jägerschnitzel	150				
Bratkartoffeln mit Fett	250	1923	7,5	20	65
Erbsen und Möhren mit Fett	150				
Fruchtjoghurt, 3,5% Fett	150	651	6	4,5	24
Zwischenmahlzeit					
Schwarzwälder Kirschtorte	120	1395	6	18	37,2
Abendessen					
Roggenbrötchen	60	672	6	1,2	30,6
4 TI Butter	20				
Blauschimmelkäse, 50% Fett	30				
Leberwurst, fein	30				
Bier, Pils, hell	330				
Summen					
Energiegehalt in kJ					
Prozentualer Anteil am Gesamtenergiegehalt					

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

Beachten Sie die Hinweise auf dem ersten Arbeitsblatt