

Nährwert und Kalorien Monatsanalyse (Beispiel eines Vegetariers über 50 Jahre)

	Lebensmittel	Menge pro Monat in g	Energie pro Monat kcal	Eiweiß gesamt g	Fett gesamt g	MUFS g	Mineralstoffe				Vitamine						
							Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg	Zink mg	A mg	E mg	B1 mg	B2 mg	Niacin mg	B6 mg	C mg
1	Kartoffeln	7500	5250	150	8,00	0,00	750	0,00	60,00	2,60	0,00	0,00	10,00	5,00	90,00	18,00	1050,00
2	Vollkornbrot/Brötchen	2500	4900	183	30,00	0,20	925	1350,00	50,00	3,25	2,00	30,00	4,50	3,75	15,00	7,50	0,00
3	Bananen	5000	4700	55	10,00	5,00	400	1550,00	15,00	0,96	0,25	15,00	2,50	3,00	35,00	18,50	550,00
4	Äpfel	3000	1620	9	18,00	9,00	200	180,00	15,00	0,30	0,00	15,00	1,20	0,90	15,00	3,00	360,00
5	Kiwis	1200	600	11	7,00	0,00	480	288,00	9,60	0,13	0,00	0,00	0,24	0,60	5,00	0,00	552,00
6	Gurken	5000	600	30	10,00	5,00	750	400,00	10,00	0,80	3,25	5,00	1,00	1,50	10,00	2,00	400,00
7	Tomaten	1000	170	10	2,00	1,00	90	140,00	3,00	0,15	1,14	8,00	0,60	0,40	5,00	1,00	250,00
8	Zwiebeln	2500	700	33	8,00	3,00	775	275,00	7,50	0,51	0,00	2,50	0,75	0,75	5,00	3,25	250,00
9	Radieschen	1000	140	11	1,00	1,00	260	80,00	4,00	0,19	0,00	0,00	0,40	0,60	2,00	0,60	270,00
10	Paprika	800	160	10	3,00	1,00	80	100,00	3,20	0,12	1,44	20,00	0,40	0,32	2,00	2,00	960,00
11	Broccoli	1500	390	42	3,00	0,00	1305	0,00	13,50	0,69	0,00	0,00	1,35	2,70	16,00	0,00	1350,00
12	Blumenkohl	500	130	11	1,00	0,00	100	0,00	2,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	225,00
13	Honig	1500	3600	5	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14	Magerquark	1000	720	135	3,00	0,00	920	120,00	4,00	0,57	0,00	0,00	0,40	3,00	2,00	1,00	10,00
15	Sauermilchkäse	2000	2500	600	14,00	0,00	2500	300,00	3,00	4,80	0,20	0,00	0,60	7,00	14,00	0,60	0,00
16	Sahne 10%	600	750	18	63,00	1,80	600	66,00	0,60	0,12	0,40	1,80	0,20	1,00	1,00	0,20	6,00
17	Creme Fraiche	600	2200	12	240,00	10,00	420	50,00	0,00	0,16	0,00	6,00	0,20	0,60	0,00	0,20	3,00
18	Buttermilch	700	250	25	4,00	0,00	770	110,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,20	1,00	1,00	0,70	7,00
19	Butter	600	4560	4	500,00	11,00	0	0,00	0,00	0,14	5,40	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	Zaziki	1000	600	33	35,00	2,00	1220	120,00	1,20	0,00	0,31	1,00	0,30	1,80	1,00	0,50	10,00
21	Joghurt 10%	1000	1300	35	100,00	5,00	1200	140,00	1,00	0,00	0,30	1,10	0,00	1,80	1,00	0,50	10,00
22	Olivenoel	300	2600	0	300,00	27,00	0	0,00	0,00	0,00	0,36	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
23	Marzipan	1000	5000	80	250,00	33,00	430	1200,00	20,00	0,00	0,00	0,00	1,00	4,50	15,00	0,60	20,00
24	Wein	3000	2100	6	0,00	0,00	300	300,00	18,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	1,80	0,00
25	Cappuccino	4000	4000	0	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
26	Kaffee	6000	0	0	0,00	0,00	0	0,00	0,00	4,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27	Tee	15000	0	0	0,00	0,00	0	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
28	Wasser	45000	0	0	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29																	
30																	
	Menge pro Tag		1651	50	54,00	3,83	483	226,00	8,00	2,20	0,44	5,65	0,86	1,37	7,90	2,10	209,00
	Empfehlung DGE		2000	75	90,00	15,00	1000	350,00	10,00	10,00	1,00	13,00	1,10	1,30	14,00	1,50	100,00