

PLAN3

Analyse Ihrer eingegebenen Lebensmittel

Lebensmittel	Menge	Energie (Kcal)
Apfel frisch	100	51,9
Banane frisch	100	95,1
Pute Brust frisch	400	426,4
Distelöl (Safloröl)	30	264,0
Hühnerei frisch	120	185,3
Nudelteig Nudelerzeugnis	250	908,8

Ergebnis

Inhaltsstoff	analysierte werte/Tag	empfohlene werte/Tag	prozentuale Erfüllung
Energie	1931,5 kcal	2199,6 kcal	88
Wasser	575,3 g	-	-
Eiweiß	149,3 g( 32%)	60,4 g	247
Fett	62,7 g( 29%)	70,6 g	89
Kohlenhy.	188,9 g( 39%)	305,4 g	62
Ballastst.	12,7 g	30,0 g	42
Alkohol	0,0 g( 0%)	-	-
mf. ung. FS	28,4 g	10,0 g	284
Cholest.	1162,7 mg	-	-
Vit. A	698,6 µg	800,0 µg	87
Carotin	0,3 mg	-	-
Vit. E	22,3 mg	-	-
Vit. B1	0,6 mg	1,0 mg	60
Vit. B2	1,3 mg	1,2 mg	106
Vit. B6	2,9 mg	1,2 mg	240
Folsäure	114,6 µg	-	-
Vit. C	24,0 mg	100,0 mg	24
Natrium	700,8 mg	2000,0 mg	35
Kalium	2436,2 mg	3500,0 mg	70
Calcium	230,2 mg	1000,0 mg	23
Magnesium	191,4 mg	300,0 mg	64
Phosphor	1505,7 mg	700,0 mg	215
Eisen	13,3 mg	15,0 mg	89
Zink	13,0 mg	7,0 mg	185

quelle:  
<http://www.bodybuilding-wagner.de>