

PLAN1

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
Fische gegart	400	384,3

Ergebnis

Inhaltsstoff	analysierte werte/Tag	empfohlene werte/Tag	prozentuale Erfüllung
Energie	1407,0 kcal	2199,6 kcal	64
Wasser	848,3 g	-	-
Eiweiß	198,6 g(58%)	60,4 g	329
Fett	52,1 g(33%)	70,6 g	74
Kohlenhy.	33,7 g(9%)	305,4 g	11
Ballastst.	4,0 g	30,0 g	13
Alkohol	0,0 g(0%)	-	-
mf. ung. FS	27,1 g	10,0 g	271
Cholest.	1055,2 mg	-	-
Vit. A	419,6 µg	800,0 µg	52
Carotin	0,3 mg	-	-
Vit. E	21,3 mg	-	-
Vit. B1	0,6 mg	1,0 mg	55
Vit. B2	1,5 mg	1,2 mg	127
Vit. B6	3,4 mg	1,2 mg	281
Folsäure	98,6 µg	-	-
Vit. C	26,9 mg	100,0 mg	27
Natrium	752,8 mg	2000,0 mg	38
Kalium	3317,7 mg	3500,0 mg	95
Calcium	203,2 mg	1000,0 mg	20
Magnesium	248,4 mg	300,0 mg	83
Phosphor	1878,2 mg	700,0 mg	268
Eisen	9,6 mg	15,0 mg	64
Zink	12,0 mg	7,0 mg	172

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