

PLAN2

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
Reis ungeschält	200	699,3

Ergebnis

Inhaltsstoff	analysierte werte/Tag	empfohlene werte/Tag	prozentuale Erfüllung
Energie	1722,0 kcal	2199,6 kcal	78
Wasser	569,0 g	-	-
Eiweiß	127,8 g(31%)	60,4 g	212
Fett	52,2 g(27%)	70,6 g	74
Kohlenhy.	181,8 g(42%)	305,4 g	60
Ballastst.	8,4 g	30,0 g	28
Alkohol	0,0 g(0%)	-	-
mf. ung. FS	27,3 g	10,0 g	273
Cholest.	715,2 mg	-	-
Vit. A	383,6 µg	800,0 µg	48
Carotin	0,3 mg	-	-
Vit. E	20,9 mg	-	-
Vit. B1	1,2 mg	1,0 mg	120
Vit. B2	1,1 mg	1,2 mg	90
Vit. B6	3,7 mg	1,2 mg	312
Folsäure	100,6 µg	-	-
Vit. C	24,0 mg	100,0 mg	24
Natrium	380,8 mg	2000,0 mg	19
Kalium	2333,7 mg	3500,0 mg	67
Calcium	181,2 mg	1000,0 mg	18
Magnesium	450,4 mg	300,0 mg	150
Phosphor	1748,2 mg	700,0 mg	250
Eisen	12,8 mg	15,0 mg	85
Zink	12,2 mg	7,0 mg	174

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