

Wien,

Sehr geehrter Herr Oskar Test!

Hier finden Sie einen Überblick über Ihre Nährstoffversorgung

Nährstoff	Ihre Aufnahme pro Tag	Empfohlen sind	Abweichung in %	Das ist ...
Energie	1.536 kcal			
Eiweiß	62 g	71 g	-13 %	
Kohlenhydrate	184 g	mind. 363 g	-49 %	wenig
Fett	55 g	max. 97 g	-43 %	optimal
Ballaststoffe	35 g	mind. 30 g	17 %	
Natrium	2.059 mg	mind. 550 mg	274 %	
gesättigte Fettsäuren	11 g	max. 32 g	-65 %	
einfach ungesättigte Fettsäuren	19 g	32 g	-41 %	wenig
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	19 g	23 g	-15 %	optimal
Calcium	1.398 mg	1.194 mg	17 %	
Vitamin D - Calciferole	77 µg	20 µg	286 %	viel