

NÄHRWERTBERECHNUNG
 Nährwerte Überblick

nutritional software


Benutzer: Nuts
dato Denkwerkzeuge



179
Kürbis-Kartoffel-Gulasch

		Portion	Gesamt	/100g
Zusammensetzung				
GCAL	Energie	286,95	573,91	46,81 kcal
GJ	Brennwert	1.201,42	2.402,84	195,99 kJ
ZA	Alkohol	0,00	0,00	0,00 mg
ZB	Ballaststoffe	9,57	19,13	1,56 g
ZE	Eiweiß	5,35	10,71	0,87 g
ZF	Fett	16,12	32,24	2,63 g
ZK	Kohlenhydrate	28,61	57,22	4,67 g
ZM	Mineralstoffgehalt	2.971,48	5.942,96	484,74 mg
ZD	Gehalt organischer Säuren	2.151,90	4.303,80	351,04 mg
ZW	Wasser	548,22	1.096,44	89,43 g
Vitamine				
VA	Vitamin A - Retinoläquivalent	0,39	0,78	0,06 mg
VAC	Vitamin A - Carotin	2,33	4,65	0,38 mg
VAR	Vitamin A - Retinol	0,00	0,00	0,00 mg
VB1	Vitamin B1 - Thiamin	0,30	0,59	0,05 mg
VB12	Vitamin B12 - Cobalamin	0,00	0,00	0,00 µg
VB2	Vitamin B2 - Riboflavin	0,19	0,39	0,03 mg
VB3	Vitamin B3 - Niacin, Nicotinsäure	4,17	8,34	0,68 mg
VB3A	Vitamin B3 - Niacinäquivalent	5,57	11,14	0,91 mg
VB5	Vitamin B5 - Pantothensäure	1,27	2,53	0,21 mg
VB6	Vitamin B6 - Pyridoxin	0,81	1,62	0,13 mg
VB7	Vitamin B7 - Biotin	5,21	10,41	0,85 µg
VB9G	Vitamin B9 - gesamte Folsäure	65,82	131,65	10,74 µg
VC	Vitamin C - Ascorbinsäure	85,95	171,91	14,02 mg
VD	Vitamin D - Calciferole	0,00	0,00	0,00 µg
VE	Vitamin E - Tocopherole	6,67	13,34	1,09 mg
VEAT	Vitamin E - Tocopheroläquivalente	6,67	13,34	1,09 mg
VK	Vitamin K - Phyllochinon	218,58	437,16	35,66 µg
Mineralstoffe				
MCA	Calcium	135,95	271,90	22,18 mg
MCL	Chlor	780,05	1.560,10	127,25 mg
MK	Kalium	1.252,11	2.504,22	204,26 mg
MMG	Magnesium	82,73	165,46	13,50 mg
MNA	Natrium	422,79	845,58	68,97 mg
MP	Phosphor	186,12	372,24	30,36 mg
MS	Schwefel	105,40	210,80	17,19 mg
Spurenelemente				
MCU	Kupfer	0,48	0,96	0,08 mg
MF	Fluor	0,12	0,24	0,02 mg
MFE	Eisen	3,76	7,52	0,61 mg
MJ	Jod	37,20	74,40	6,07 µg
MMN	Mangan	0,72	1,43	0,12 mg
MZN	Zink	1,21	2,43	0,20 mg

Zutaten- Überblick

nut.s		gedruckt am: 23.03.2009 13:23:33								
179 Kurbis-Kartoffel-Gulasch										
Für 2 Portionen										
Einheit	Gramm	Kalorien [kcal]	KH [g]	Eiweiß [g]	Fett [g]	Natrium [mg]	Ball. [g]	Chol. [mg]	Vit. A Äqu. [mg]	Wasser [g]
2,0 Port	30 Maiskeimöl	265	0	0	30	0	0	0	0	0
3,0 Port	90 Zwiebeln frisch	25	4	1	0	8	2	0	0	82
1,0 Port	50 Knollensellerie frisch	10	1	1	0	39	2	0	0	45
2,0 Port	300 Kürbisse frisch	81	14	4	1	21	2	0	1	276
1,0 Port	200 Kartoffeln geschält frisch	142	30	4	0	6	5	0	0	158
4,0 Port	20 Paprikaschoten Pulver	44	6	3	1	7	8	0	0	1
4,0 Port	2 Meersalz	0	0	0	0	760	0	0	0	0
2,0 Port	30 Apfelessig	6	0	0	0	0	0	0	0	28
500,0 ml	500 Trinkwasser	0	0	0	0	5	0	0	0	500
4,0 Port	4 Gewürze aus Kräutern	14	2	0	0	1	1	0	0	0
1,226 Gesamt (zubereitet)		574	57	11	32	846	19	0	1	1.096

Hier ist ausführlich Platz für eine detaillierte Zubereitungsanleitung.
Diese sollte in der reihenfolge verfasst werden, in der die Zutaten verwendet werden.

nut.s v1.25f - DB 1.0 - Benutzer: Nuts - Report: REP18.rtm 1