

Ernährungsprotokoll von Mag. Oskar Test

ID: 123/44-A

Geburtsdatum: 19.10.1984

Bearbeitet von:

Ziele/Diagnosen: Diabetiker - zuckerarm Gewichtsreduktion gesünder essen

Info zum Protokoll

05.04.2013

g	Frühstück	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1
18	Buntinies - vantastic foods (vegane Schokololinsen)	83,7	0,5	3,1	13,4	0,6	0,1	0,0	0,9	0,0	3,4	11,7	1,0
200	Orange roh	86,0	2,0	0,4	16,5	4,4	0,6	0,2	44,0	91,0	80,0	24,0	0,4
1.500	Linzer Leitungswasser WW Heilham	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	147,0	37,5	0,0
1	Kakaopulver	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,4	0,0	1,5	5,5	0,5

	Summe Mahlzeit	249,4	8,8	7,1	35,3	6,3	0,8	0,2	50,5	94,3	449,4	156,1	2,6
--	-----------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-----

g	Vormittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
100	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	33,0	0,8	0,2	6,8	3,1	0,4	0,1	17,0	3,2	21,0	12,0	0,4

	Summe Mahlzeit	33,0	0,8	0,2	6,8	3,1	0,4	0,1	17,0	3,2	21,0	12,0	0,4
--	-----------------------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	------	-----

g	Mittagessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
71	Kornspitz bestreut	202,9	8,6	2,2	36,6	6,2	1,8	0,3	21,1	1,9	109,5	96,0	3,3
115	Apfel roh	70,2	0,4	0,1	16,5	2,3	0,6	0,0	5,8	13,8	5,8	5,8	0,3
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5
1	Kakaopulver	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,4	0,0	1,5	5,5	0,5
18	Buntinies - vantastic foods (vegane Schokololinsen)	83,7	0,5	3,1	13,4	0,6	0,1	0,0	0,9	0,0	3,4	11,7	1,0
303	Kartoffelgulasch vegan	219,1	4,5	6,6	32,8	3,1	1,7	0,1	26,9	29,3	37,3	49,9	2,0

Ernährungsprotokoll von Mag. Oskar Test

ID: 123/44-A

	Summe Mahlzeit	655,5	20,3	15,6	104,7	13,6	4,3	0,5	60,2	48,3	374,9	246,3	7,7
--	-----------------------	-------	------	------	-------	------	-----	-----	------	------	-------	-------	-----

g	Nachmittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
54	Sesam-Krokant	237,1	2,3	5,4	44,2	1,2	0,0	0,1	10,3	0,0	84,8	37,3	1,2
500	Mineralwasser Astoria	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	109,6	20,1	0,0

	Summe Mahlzeit	237,1	2,3	5,4	44,2	1,2	0,0	0,1	10,3	0,0	194,3	57,3	1,2
--	-----------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	------	-----

g	Abendessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
250	Pastinakensuppe vegan	110,0	2,1	5,7	9,2	1,7	2,9	0,1	31,1	10,2	50,8	28,8	0,8
150	Sorbet	208,5	0,3	0,1	48,2	0,7	0,1	0,0	6,0	13,6	16,5	6,0	0,3
248	Dinkelrisotto mit Zucchini vegan	318,6	13,9	6,5	47,1	8,8	1,6	0,3	41,1	31,2	55,8	119,6	4,2
500	Bier mit Limonade	170,0	1,3	0,0	24,8	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	60,0	25,0	1,1
125	Weißwein / Rotwein	91,3	0,2	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	8,8	0,0	11,3	12,5	0,8

	Summe Mahlzeit	898,4	17,7	12,3	132,4	11,2	4,7	0,4	92,0	55,1	194,3	191,9	7,2
--	-----------------------	-------	------	------	-------	------	-----	-----	------	------	-------	-------	-----

g	Spätmahlzeit	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
10	Erdnuss geröstet und gesalzen	60,3	2,6	5,2	0,9	0,7	0,8	0,0	12,4	0,0	6,5	28,2	0,2
10	Gebrannte Mandeln	50,7	1,2	2,6	5,5	0,6	1,3	0,0	1,8	0,0	4,3	10,9	0,2
70	Cosmopolitan	120,3	0,1	0,2	6,6	0,0	0,1	0,0	0,4	2,6	3,0	1,7	0,1

	Summe Mahlzeit	231,3	3,9	8,0	13,0	1,3	2,1	0,0	14,6	2,6	13,8	40,8	0,5
--	-----------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	-----

	Summe Tag	2.304,6	53,8	48,6	336,5	36,7	12,4	1,3	244,5	203,6	1.247,7	704,4	19,5
--	------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	----------------	--------------	-------------

06.04.2013

g	Frühstück	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
27	Sesam-Krokant	118,5	1,1	2,7	22,1	0,6	0,0	0,0	5,1	0,0	42,4	18,6	0,6
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1
1	Kakaopulver	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,4	0,0	1,5	5,5	0,5
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5

	Summe Mahlzeit	198,2	7,4	6,3	27,5	1,9	0,1	0,1	10,6	3,4	261,3	101,5	1,8
--	-----------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	-------	-----

g	Vormittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
200	Orange roh	86,0	2,0	0,4	16,5	4,4	0,6	0,2	44,0	91,0	80,0	24,0	0,4
100	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	33,0	0,8	0,2	6,8	3,1	0,4	0,1	17,0	3,2	21,0	12,0	0,4
1.500	Mineralwasser Alpquell	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	410,7	64,8	0,0

	Summe Mahlzeit	119,0	2,8	0,6	23,3	7,5	1,1	0,3	61,0	94,2	511,7	100,8	0,7
--	-----------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-----

g	Mittagessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
100	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	33,0	0,8	0,2	6,8	3,1	0,4	0,1	17,0	3,2	21,0	12,0	0,4
120	Gemüsepaprika rot roh	44,4	1,6	0,6	7,7	4,3	3,5	0,0	66,0	168,0	12,0	16,8	0,7
50	Radieschen roh	7,5	0,5	0,1	1,1	0,8	0,0	0,0	12,0	14,5	12,5	4,5	0,2
230	Champignon Konserve abgetropft	71,3	12,8	1,9	0,3	5,9	0,2	0,1	13,8	5,0	75,9	57,5	3,2
73	Brötchen-Roggenbrötchen	195,6	7,6	1,5	37,2	4,2	0,5	0,1	5,8	0,0	88,3	28,5	1,2
5	Leinsamen geschrotet	22,5	1,1	1,8	0,4	1,1	0,4	0,0	1,9	0,0	10,4	16,4	0,3
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5
1	Kakaopulver	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,4	0,0	1,5	5,5	0,5
27	Sesam-Krokant	118,5	1,1	2,7	22,1	0,6	0,0	0,0	5,1	0,0	42,4	18,6	0,6
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1

	Summe Mahlzeit	572,6	31,9	12,5	80,9	21,2	5,2	0,5	127,1	194,1	481,5	237,2	7,7
--	-----------------------	-------	------	------	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-----

g	Nachmittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
18	Buntinies - vantastic foods (vegane Schokololinsen)	83,7	0,5	3,1	13,4	0,6	0,1	0,0	0,9	0,0	3,4	11,7	1,0

	Summe Mahlzeit	83,7	0,5	3,1	13,4	0,6	0,1	0,0	0,9	0,0	3,4	11,7	1,0
--	-----------------------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

g	Abendessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
---	------------	---------------	----------	--------	------	---------	----------------	------------	-------------	-----------	------------	--------------	----------

Ernährungsprotokoll von Mag. Oskar Test

ID: 123/44-A

		kcal					Äqu. mg	mg	µg	mg	mg	um mg	mg
75	Vollkornteigwaren eifrei roh	242,3	10,1	1,9	45,5	8,6	0,2	0,5	30,0	0,0	25,5	90,0	2,9
300	Gulasch vegan (Spar Veggie)	502,1	28,9	32,0	23,4	17,0	18,3	0,4	174,9	18,3	205,5	206,2	7,3
500	Mineralwasser Astoria	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	109,6	20,1	0,0
	Summe Mahlzeit	744,4	38,9	33,8	68,8	25,6	18,5	1,0	204,9	18,3	340,5	316,2	10,2
	Summe Tag	1.717,9	81,6	56,3	213,9	56,8	24,9	1,8	404,6	309,9	1.598,4	767,4	21,5

07.04.2013

g	Frühstück	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
100	Kaffee (Getränk)	2,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	6,0	0,2
100	Soja Drink Calcium	41,6	3,3	1,9	2,8	0,6	0,0	0,0	2,8	1,9	120,0	40,7	0,3
30	Früchte Müsli	106,8	1,7	0,7	22,8	1,5	0,2	0,0	3,3	1,5	9,6	12,2	0,5
125	Himbeere tiefgefroren	45,0	1,7	0,4	6,3	6,1	0,8	0,0	35,0	26,1	52,5	38,8	1,3
50	Tofu	62,0	7,8	2,8	1,4	0,7	5,0	0,0	11,0	0,0	92,5	39,0	1,4
150	Soja Drink Calcium	62,4	5,0	2,9	4,2	0,9	0,0	0,0	4,2	2,8	180,0	61,1	0,5
10	Amaranth roh	38,5	1,4	0,7	6,6	0,9	0,0	0,0	4,9	0,4	21,4	26,6	0,8

	Summe Mahlzeit	358,4	21,1	9,3	44,4	10,7	6,1	0,2	61,2	32,7	478,0	224,3	5,0
--	-----------------------	-------	------	-----	------	------	-----	-----	------	------	-------	-------	-----

g	Vormittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
100	Kaffee (Getränk)	2,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	6,0	0,2
100	Soja Drink Calcium	41,6	3,3	1,9	2,8	0,6	0,0	0,0	2,8	1,9	120,0	40,7	0,3
500	Mineralwasser Astoria	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	109,6	20,1	0,0

	Summe Mahlzeit	43,6	3,5	1,9	3,1	0,6	0,0	0,0	2,8	1,9	231,6	66,8	0,5
--	-----------------------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-----

g	Mittagessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
500	Leitungswasser WW Scharlinz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	54,7	12,9	0,0
384	Yasai Itame	367,7	28,2	19,4	19,1	11,4	10,9	0,3	204,7	81,0	341,3	147,9	6,1

	Summe Mahlzeit	367,7	28,2	19,4	19,1	11,4	10,9	0,3	204,7	81,0	396,0	160,7	6,1
--	-----------------------	-------	------	------	------	------	------	-----	-------	------	-------	-------	-----

g	Nachmittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
500	Mineralwasser mild	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,5	200,0	0,0

	Summe Mahlzeit	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	561,5	200,0	0,0
--	-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-----

g	Abendessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
27	Sesam-Krokant	118,5	1,1	2,7	22,1	0,6	0,0	0,0	5,1	0,0	42,4	18,6	0,6
3	Kakaogetränkepulver	11,7	0,2	0,2	2,3	0,2	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	4,5	0,1
200	Soja Drink Calcium	83,2	6,6	3,8	5,6	1,2	0,0	0,1	5,6	3,8	240,0	81,4	0,6

	Summe Mahlzeit	213,5	7,9	6,7	30,0	2,0	0,1	0,1	11,1	3,8	283,4	104,5	1,3
--	-----------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	-------	-----

	Summe Tag	983,1	60,6	37,3	96,6	24,7	17,1	0,6	279,8	119,4	1.950,4	756,3	12,8
--	------------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	----------------	--------------	-------------

08.04.2013

g	Frühstück	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
100	Kaffee (Getränk)	2,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	6,0	0,2
50	Früchte Müsli	178,0	2,9	1,2	38,0	2,4	0,3	0,1	5,5	2,4	16,0	20,4	0,9
125	Himbeere tiefgefroren	45,0	1,7	0,4	6,3	6,1	0,8	0,0	35,0	26,1	52,5	38,8	1,3
150	Soja Drink Calcium	62,4	5,0	2,9	4,2	0,9	0,0	0,0	4,2	2,8	180,0	61,1	0,5
100	Soja Drink Calcium	41,6	3,3	1,9	2,8	0,6	0,0	0,0	2,8	1,9	120,0	40,7	0,3

	Summe Mahlzeit	329,1	13,0	6,3	51,6	10,1	1,2	0,2	47,5	33,3	370,5	166,9	3,2
--	-----------------------	-------	------	-----	------	------	-----	-----	------	------	-------	-------	-----

g	Mittagessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
115	Aubergine roh	19,6	1,4	0,2	2,9	1,6	0,0	0,0	35,7	5,8	13,8	16,1	0,4
300	Batate (Süßkartoffel)	333,0	4,9	1,8	72,2	9,4	13,7	0,2	36,0	90,0	66,0	54,0	2,0
10	Olivenöl	88,4	0,0	10,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
18	Zwiebeln roh	4,9	0,2	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0	1,9	1,3	3,9	1,8	0,0
2	Knoblauch	2,8	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,3	0,8	0,7	0,0
135	Tofu roh	104,0	10,9	6,5	0,7	0,7	0,7	0,1	81,0	0,1	175,5	148,5	2,6
10	Rüböl (Rapsöl)	88,4	0,0	10,0	0,0	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
60	Tomatenmark	22,8	1,4	0,3	3,3	1,7	3,2	0,1	32,4	5,4	36,0	19,2	0,6
15	Weißwein / Rotwein	11,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,4	1,5	0,1
3	Agavendicksaft	7,7	0,0	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0
15	Cashewmus pur	92,6	2,6	7,4	4,0	0,1	0,6	0,0	10,2	0,0	6,5	38,7	0,8
3	Petersilienblatt tiefgefroren	1,6	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	3,3	3,5	5,1	1,2	0,1
270	Leitungswasser WW Scharlinz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,5	6,9	0,0
0	Pfeffer	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0
0	Salz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0

	Summe Mahlzeit	777,0	21,7	36,2	87,1	13,9	21,4	0,4	201,9	106,4	339,7	289,3	6,7
--	-----------------------	-------	------	------	------	------	------	-----	-------	-------	-------	-------	-----

g	Nachmittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
100	Soja Drink Calcium	41,6	3,3	1,9	2,8	0,6	0,0	0,0	2,8	1,9	120,0	40,7	0,3
100	Kaffee (Getränk)	2,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	6,0	0,2
30	Buntinies - vantastic foods (vegane Schokololinsen)	139,6	0,8	5,2	22,3	0,9	0,2	0,0	1,6	0,0	5,7	19,5	1,7
1.000	Mineralwasser Astoria	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	219,1	40,1	0,0

	Summe Mahlzeit	183,2	4,3	7,1	25,4	1,5	0,2	0,0	4,4	1,9	346,8	106,3	2,2
--	-----------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-----

Ernährungsprotokoll von Mag. Oskar Test

ID: 123/44-A

g	Abendessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
175	Karotten gedünstet (4)	101,5	1,6	6,9	8,3	4,3	0,8	0,1	15,8	4,4	42,0	19,3	0,7
6	Hefe Flocken	18,9	2,6	0,3	2,1	0,4	0,2	0,4	4,8	0,0	12,0	13,8	1,0
200	Tomatensauce mild mit Olive vegan	165,9	2,1	14,5	6,4	3,1	2,0	0,1	35,0	21,8	39,4	22,5	0,7

	Summe Mahlzeit	286,3	6,2	21,7	16,8	7,7	3,0	0,7	55,6	26,2	93,4	55,5	2,4
--	-----------------------	-------	-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	------	------	-----

g	Spätmahlzeit	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
500	Mineralwasser Astoria	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	109,6	20,1	0,0

	Summe Mahlzeit	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	109,6	20,1	0,0
--	-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-----

	Summe Tag	1.575,5	45,3	71,3	180,9	33,3	25,8	1,3	309,4	167,7	1.259,9	638,0	14,5
--	------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	----------------	--------------	-------------

09.04.2013

g	Frühstück	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
1.000	Leitungswasser WW Scharlinz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	109,3	25,7	0,0
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5
1	Kakaopulver	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,4	0,0	1,5	5,5	0,5

	Summe Mahlzeit	79,7	6,3	3,6	5,4	1,3	0,1	0,1	5,5	3,4	328,2	108,6	1,1
--	-----------------------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-----

g	Vormittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
200	Orange roh	86,0	2,0	0,4	16,5	4,4	0,6	0,2	44,0	91,0	80,0	24,0	0,4

	Summe Mahlzeit	86,0	2,0	0,4	16,5	4,4	0,6	0,2	44,0	91,0	80,0	24,0	0,4
--	-----------------------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	------	------	------	-----

g	Mittagessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
75	Mischgemüse gedünstet (5)	37,5	2,1	1,2	4,5	2,0	0,4	0,1	29,3	6,9	22,5	13,5	0,5
100	Kartoffeln geschält gekocht	87,0	2,0	0,0	19,0	1,6	0,1	0,1	8,0	22,0	7,0	22,0	0,4
125	Reis geschält gekocht	107,5	2,6	0,2	23,5	0,8	0,0	0,0	3,8	0,0	3,8	116,3	0,4
15	Zuckermais Konserve abgetropft	11,4	0,5	0,2	1,9	0,4	0,0	0,0	1,4	0,5	1,2	3,3	0,0
25	Kidney-Bohnen Konserve abgetropft	26,5	2,3	0,1	3,9	2,3	0,1	0,0	9,0	0,1	13,3	15,8	0,6
15	Bohnen weiß reif Konserve abgetropft	16,7	1,4	0,1	2,5	0,5	0,0	0,0	4,1	0,0	8,7	8,7	0,4
20	Erbsen reif Konserve abgetropft	23,6	1,9	0,1	3,6	1,5	0,0	0,0	8,6	0,0	6,4	9,6	0,4
25	Tomatensauce mild vegan	16,9	0,2	1,4	0,8	0,4	0,4	0,0	4,1	2,9	4,0	2,7	0,1
5	Rüböl (Rapsöl)	44,2	0,0	5,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1
1	Kakaopulver	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,4	0,0	1,5	5,5	0,5
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5

	Summe Mahlzeit	450,9	19,3	12,0	65,0	10,8	1,9	0,3	73,6	35,8	285,7	274,7	4,0
--	-----------------------	-------	------	------	------	------	-----	-----	------	------	-------	-------	-----

g	Nachmittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
20	Erdnuss	115,2	6,0	9,6	1,5	2,3	2,0	0,2	33,8	0,0	8,2	32,0	0,4
500	Linzer Leitungswasser WW Heilham	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	49,0	12,5	0,0

Ernährungsprotokoll von Mag. Oskar Test

ID: 123/44-A

	Summe Mahlzeit	115,2	6,0	9,6	1,5	2,3	2,0	0,2	33,8	0,0	57,2	44,5	0,4
--	-----------------------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	------	-----

g	Abendessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
125	Gemüse Tortellini (DM) Trockenprodukt	378,7	13,1	2,9	73,9	5,9	0,4	0,1	40,3	2,7	31,1	59,7	1,7
40	Soja Drink ohne Zucker und Salzzusatz	14,0	1,5	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	1,3	0,8	4,8	18,0	0,1
2	Rüböl (Rapsöl)	13,3	0,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
50	Tofu	62,0	7,8	2,8	1,4	0,7	5,0	0,0	11,0	0,0	92,5	39,0	1,4
18	Zwiebeln roh	4,9	0,2	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0	1,9	1,3	3,9	1,8	0,0
2	Knoblauch	2,8	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,4	0,3	0,8	0,7	0,0
0	Jodiertes Salz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0
0	Pfeffer	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0
0	Petersilienblatt tiefgefroren	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0
40	Cuisine Soja-Kochreme light	28,8	0,8	2,1	1,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	0,0	0,1

	Summe Mahlzeit	504,8	23,4	10,2	78,1	7,0	5,8	0,2	55,0	5,3	138,4	119,5	3,4
--	-----------------------	-------	------	------	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	-------	-----

g	Spätmahlzeit	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
30	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	9,9	0,3	0,1	2,0	0,9	0,1	0,0	5,1	1,0	6,3	3,6	0,1
500	Leitungswasser WW Scharlinz	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	54,7	12,9	0,0

	Summe Mahlzeit	9,9	0,3	0,1	2,0	0,9	0,1	0,0	5,1	1,0	61,0	16,5	0,1
--	-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----

	Summe Tag	1.246,5	57,3	35,9	168,6	26,8	10,6	0,9	217,1	136,4	950,5	587,8	9,3
--	------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------

10.04.2013

g	Frühstück	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5
1	Kakaopulver	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,4	0,0	1,5	5,5	0,5
115	Apfel roh	70,2	0,4	0,1	16,5	2,3	0,6	0,0	5,8	13,8	5,8	5,8	0,3

	Summe Mahlzeit	149,8	6,7	3,7	21,9	3,7	0,6	0,1	11,3	17,2	224,7	88,7	1,4
--	-----------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	------	-------	------	-----

g	Vormittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
42	Erdnuss	241,9	12,5	20,2	3,1	4,9	4,2	0,4	71,0	0,0	17,2	67,2	0,8

	Summe Mahlzeit	241,9	12,5	20,2	3,1	4,9	4,2	0,4	71,0	0,0	17,2	67,2	0,8
--	-----------------------	-------	------	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	------	-----

g	Mittagessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
150	Reis geschält gekocht	129,0	3,2	0,2	28,2	0,9	0,0	0,0	4,5	0,0	4,5	139,5	0,5
150	Linsengemüse (Standardrezeptur)	157,5	9,3	5,2	17,9	5,4	2,7	0,1	31,5	0,6	39,0	61,5	2,5
75	Karotten gedünstet (4)	43,5	0,7	3,0	3,6	1,8	0,3	0,1	6,8	1,9	18,0	8,3	0,3
90	Teigwaren eifrei gekocht	125,1	4,5	0,4	25,4	1,8	0,1	0,0	8,1	0,0	7,2	17,1	0,4
5	Avocado	6,5	0,1	0,6	0,2	0,2	0,1	0,0	1,0	0,0	0,7	1,3	0,0
5	Zucchini gedünstet (zubereitet ohne Fett)	1,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,7	1,3	0,9	0,0
5	Rübol (Rapsöl)	44,2	0,0	5,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5
1	Kakaopulver	3,4	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,4	0,0	1,5	5,5	0,5

	Summe Mahlzeit	586,6	24,1	18,1	80,8	11,7	4,4	0,3	57,7	6,6	289,6	311,4	4,9
--	-----------------------	-------	------	------	------	------	-----	-----	------	-----	-------	-------	-----

g	Nachmittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
1.500	Mineralwasser Alpquell	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	410,7	64,8	0,0

	Summe Mahlzeit	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	410,7	64,8	0,0
--	-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-----

g	Abendessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
---	------------	---------------	----------	--------	------	---------	----------------	------------	-------------	-----------	------------	--------------	----------

Ernährungsprotokoll von Mag. Oskar Test

ID: 123/44-A

50	Graubrote	112,5	3,7	0,5	22,9	3,1	0,2	0,1	13,0	0,0	14,5	16,5	0,6
300	Chili Con Carne (Spar Veggie)	427,5	19,3	27,5	25,2	12,9	14,6	0,2	63,8	12,8	124,1	119,6	5,5
1.000	Mineralwasser Römerquelle	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	164,0	65,6	0,0
	Summe Mahlzeit	540,0	23,0	28,0	48,1	15,9	14,9	0,3	76,8	12,8	302,6	201,7	6,2
	Summe Tag	1.518,3	66,3	69,9	153,9	36,2	24,1	1,1	216,7	36,6	1.244,8	733,8	13,2

11.04.2013

g	Frühstück	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5
2	Kakaopulver	6,8	0,5	0,4	0,4	0,5	0,1	0,0	0,9	0,0	3,1	10,9	0,9
115	Apfel roh	70,2	0,4	0,1	16,5	2,3	0,6	0,0	5,8	13,8	5,8	5,8	0,3

	Summe Mahlzeit	153,2	6,9	3,9	22,1	3,9	0,7	0,1	11,7	17,2	226,2	94,1	1,9
--	-----------------------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	------	-------	------	-----

g	Vormittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
18	Erdnuss	103,7	5,4	8,7	1,3	2,1	1,8	0,2	30,4	0,0	7,4	28,8	0,3

	Summe Mahlzeit	103,7	5,4	8,7	1,3	2,1	1,8	0,2	30,4	0,0	7,4	28,8	0,3
--	-----------------------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	-----

g	Mittagessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
300	Gemüsesalat süßsauer (5)	219,0	7,9	11,5	20,7	8,9	5,7	0,3	123,0	98,5	78,0	45,0	1,8
150	Reis geschält gekocht	129,0	3,2	0,2	28,2	0,9	0,0	0,0	4,5	0,0	4,5	139,5	0,5
115	Apfel roh	70,2	0,4	0,1	16,5	2,3	0,6	0,0	5,8	13,8	5,8	5,8	0,3
70	Kaffee (Getränk)	1,4	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	4,2	0,1
180	Soja Drink Calcium	74,9	5,9	3,4	5,0	1,1	0,0	0,1	5,1	3,4	216,0	73,3	0,5
2	Kakaopulver	6,8	0,5	0,4	0,4	0,5	0,1	0,0	0,9	0,0	3,1	10,9	0,9

	Summe Mahlzeit	501,2	17,9	15,7	71,1	13,7	6,4	0,4	139,2	115,6	308,7	278,6	4,1
--	-----------------------	-------	------	------	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-----

g	Dessert	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
4	Vitashine (Supplement)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Opti 3 (Supplement)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	VEG1 (Supplement)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	400,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Summe Mahlzeit	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	400,0	0,0	0,0	0,0	0,0
--	-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----

g	Nachmittagsjause	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
20	Erdnuss	115,2	6,0	9,6	1,5	2,3	2,0	0,2	33,8	0,0	8,2	32,0	0,4
1.500	Linzer Leitungswasser WW Heilham	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	147,0	37,5	0,0
27	Sesam-Krokant	118,5	1,1	2,7	22,1	0,6	0,0	0,0	5,1	0,0	42,4	18,6	0,6

Ernährungsprotokoll von Mag. Oskar Test

ID: 123/44-A

	Summe Mahlzeit	233,7	7,1	12,3	23,6	3,0	2,0	0,2	38,9	0,0	197,6	88,1	1,0
--	-----------------------	-------	-----	------	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	------	-----

g	Abendessen	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
200	Zucchini roh	42,0	4,1	0,6	4,5	2,2	1,0	0,4	20,0	35,2	50,0	36,0	2,0
85	Tofu	105,4	13,2	4,8	2,4	1,1	8,6	0,0	18,7	0,0	157,3	66,3	2,4
3	Rapsöl	26,5	0,0	3,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
175	Tomatensauce mild mit Funghi vegan	115,5	2,8	9,2	4,8	2,9	2,5	0,1	27,0	18,2	32,9	22,7	0,8
3	Hefe Flocken	9,5	1,3	0,2	1,0	0,2	0,1	0,2	2,4	0,0	6,0	6,9	0,5

	Summe Mahlzeit	298,8	21,4	17,7	12,8	6,4	12,8	0,8	68,1	53,4	246,2	132,0	5,7
--	-----------------------	-------	------	------	------	-----	------	-----	------	------	-------	-------	-----

g	Spätmahlzeit	Kalorien kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Ball. g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg
250	Soja Drink Calcium	104,0	8,3	4,8	7,0	1,5	0,0	0,1	7,0	4,7	300,0	101,8	0,8
3	Kakaogetränkepulver	11,7	0,2	0,2	2,3	0,2	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	4,5	0,1
1.500	Mineralwasser Römerquelle	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	246,0	98,4	0,0

	Summe Mahlzeit	115,8	8,4	4,9	9,3	1,7	0,1	0,1	7,3	4,7	547,0	204,7	0,8
--	-----------------------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-----

	Summe Tag	1.406,5	67,1	63,2	140,2	30,8	23,8	1,7	695,7	190,9	1.533,1	826,3	13,8
--	------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	----------------	--------------	-------------

	Durchschnitt gesamt	1.536,1	61,7	54,7	184,4	35,0	19,8	1,2	338,3	166,4	1.397,8	716,3	15,0
	Sollwerte	1.600,0	39,0	53,3 max.	200,0 mind.	30,0 mind.	14,0	1,2	300,0	67,2	658,6	228,5	6,7

Achten Sie auf die menge an Kohlenhydraten, die Sie zu sich nehmen!