

## Deine Berechnung

Deine Berechnung	Energie	Fett	KH	Eiweiss	Ballast	Polysaccharide (> 9 M)
<a href="#">Zucchini frisch</a>						
25 g <a href="#">ändern...</a>	5 kcal	0,1 g	0,5 g	0,4 g	0,3 g	103 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Blumenkohl tiefgefroren</a>						
100 g <a href="#">ändern...</a>	24 kcal	0,3 g	2,5 g	2,7 g	3,2 g	221 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Broccoli tiefgefroren</a>						
100 g <a href="#">ändern...</a>	28 kcal	0,2 g	2,6 g	3,6 g	3,3 g	132 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Sonnenblumenkern</a>						
10 g <a href="#">ändern...</a>	48 kcal	2,6 g	3,5 g	2,6 g	0,6 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Quark Vollfettstufe</a>						
25 g <a href="#">ändern...</a>	39 kcal	3,1 g	0,8 g	2,1 g	0,0 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Gurke frisch</a>						
25 g <a href="#">ändern...</a>	3 kcal	0,1 g	0,5 g	0,2 g	0,1 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Tomaten frisch</a>						
50 g <a href="#">ändern...</a>	9 kcal	0,1 g	1,3 g	0,5 g	0,5 g	39 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Chiasamen getrocknet</a>						
25 g <a href="#">ändern...</a>	122 kcal	7,7 g	0,6 g	4,1 g	8,6 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Olivenöl</a>						
20 g <a href="#">ändern...</a>	176 kcal	19,9 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	39 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Hühnerei Vollei</a>						
60 g <a href="#">ändern...</a>	92 kcal	6,7 g	0,4 g	7,7 g	0,0 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Leinöl</a>						
20 g <a href="#">ändern...</a>	176 kcal	19,9 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">Margarine</a>						
<b>Summen:</b>	<b>1.836 kcal</b>	<b>142,5 g</b>	<b>24,5 g</b>	<b>107,5 g</b>	<b>38,9 g</b>	<b>4.865 mg</b>
Anteil an Gesamtkalorien:	100%	69,9%	5,3%	23,4%	3,8%	0,0%
						<a href="#">sonstige Nährwerte ▼</a>

Deine Berechnung		Energie	Fett	KH	Eiweiss	Ballast	Polysaccharide (> 9 M)
20	g <a href="#">ändern...</a>	142 kcal	16,0 g	0,1 g	0,0 g	0,0 g	80 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Mozzarella</a>							
40	g <a href="#">ändern...</a>	116 kcal	9,2 g	0,8 g	7,5 g	0,0 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Schinkenwurst</a>							
30	g <a href="#">ändern...</a>	88 kcal	8,3 g	0,1 g	3,5 g	0,0 g	20 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Gouda mind. 45% Fett i. Tr.</a>							
40	g <a href="#">ändern...</a>	146 kcal	12,3 g	0,0 g	8,7 g	0,0 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Gemüsepaprika grün</a>							
30	g <a href="#">ändern...</a>	6 kcal	0,1 g	0,9 g	0,4 g	1,1 g	44 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Leinsamen geschrotet</a>							
15	g <a href="#">ändern...</a>	57 kcal	4,7 g	0,0 g	3,7 g	5,1 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Weizen Kleie</a>							
10	g <a href="#">ändern...</a>	17 kcal	0,5 g	1,7 g	1,5 g	4,5 g	1.376 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Kalb Schnitzel (mager) frisch gegart</a>							
150	g <a href="#">ändern...</a>	201 kcal	2,4 g	0,0 g	44,6 g	0,0 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Erdbeere frisch</a>							
50	g <a href="#">ändern...</a>	16 kcal	0,2 g	2,8 g	0,4 g	1,0 g	0 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Erdnuss</a>							
20	g <a href="#">ändern...</a>	112 kcal	9,6 g	1,7 g	5,1 g	2,2 g	995 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Kürbiskern geröstet</a>							
10	g <a href="#">ändern...</a>	57 kcal	4,6 g	0,3 g	3,6 g	0,9 g	183 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Oliven schwarz</a>							
25	g <a href="#">ändern...</a>	88 kcal	9,0 g	1,2 g	0,6 g	1,0 g	1.201 mg <a href="#">löschen</a>
<a href="#">i</a> <a href="#">Kakaobohne, -masse</a>							
<b>Summen:</b>		1.836 kcal	142,5 g	24,5 g	107,5 g	38,9 g	4.865 mg
Anteil an Gesamtkalorien:		100%	69,9%	5,3%	23,4%	3,8%	0,0%
		<a href="#">sonstige Nährwerte ▼</a>					

Deine Berechnung

20

g

ändern...

Energie

68 kcal

Fett

4,9 g

KH

2,2 g

Eiweiss

4,0 g

Ballast

6,5 g

Polysaccharide (> 9 M)

▼

434 mg

löschen

Deine Berechnung

Energie

Fett

KH

Eiweiss

Ballast

Polysaccharide (> 9 M)

▼

Summen:

Anteil an Gesamtkalorien:

1.836 kcal

100%

142,5 g

69,9%

24,5 g

5,3%

107,5 g

23,4%

38,9 g

3,8%

4.865 mg

0,0%

sonstige Nährwerte

▼

Summen aller Nährwerte

Hier findest Du die Summen aller Nährwerte der Lebensmittel, die sich derzeit auf Deiner Berechnungsliste befinden.

Vitamine

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Vitamin A Retinoläquivalent	877 µg	900 µg	(=97,4%)
Vitamin A Retinol	522 µg	1.000 µg	(=52,2%)
Vitamin A Beta-Carotin	1.891 µg	2.000 µg	(=94,6%)
Vitamin B1 Thiamin	1.283 µg	1.100 µg	(=116,7%)
Vitamin B2 Riboflavin	1.692 µg	1.200 µg	(=141,0%)
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	22.205 µg	15.000 µg	(=148,0%)
Vitamin B3 Niacinäquivalent	40.988 µg	17.000 µg	(=241,1%)
Vitamin B5 Pantothensäure	7.044 µg	6.000 µg	(=117,4%)
Vitamin B6 Pyridoxin	1.655 µg	2.000 µg	(=82,8%)
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	48 µg	100 µg	(=48,3%)
Vitamin B9 gesamte Folsäure	355 µg		
Vitamin B12 Cobalamin	5 µg	1 µg	(=453,2%)
Vitamin C Ascorbinsäure	245.686 µg	100.000 µg	(=245,7%)
Vitamin D Calciferole	3 µg	20 µg	(=14,1%)
Vitamin E Tocopheroläquivalent	18.543 µg		
Vitamin E Tocopherol	13.793 µg		
Vitamin K Phyllochinon	488 µg		

Kohlenhydrate

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Zucker	18 g	0,0	
<a href="#">Broteinheiten</a> 	2,0 BE		
<a href="#">Broteinheiten</a> 	2,4 BE		
<a href="#">Carbohydrate unit</a> 	1,6 CU		
Mannit	17 mg		
Sorbit	17 mg		
Xylit	40 mg		
Summe Zuckeralkohole	80 mg		
Glucose (Traubenzucker)	4.991 mg		
Fructose (Fruchtzucker)	4.486 mg		
Galactose (Schleimzucker)	0,0 mg		
Monosaccharide (1 M)	9.485 mg		
Saccharose (Rübenzucker)	7.554 mg		
Maltose (Malzzucker)	4 mg		
Lactose (Milchzucker)	750 mg		
Disaccharide (2 M)	8.307 mg		
Oligosaccharide, resorbierbar (3 - 9 M)	148 mg		
Oligosaccharide, nicht resorbierbar	134 mg		
Glykogen (tierische Stärke)	0,0 mg		
Stärke	4.865 mg		
Polysaccharide (> 9 M)	4.865 mg		

Mineralstoffe

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Natrium	1.860 mg	1.500 mg	(=124,0%)
Kalium	2.649 mg	4.000 mg	(=66,2%)
Calcium	1.046 mg	1.000 mg	(=104,6%)
Magnesium	523 mg	350 mg	(=149,3%)
Phosphor	1.878 mg	700 mg	(=268,2%)
Chlorid	2.278 mg	2.300 mg	(=99,0%)
Schwefel	1.085 mg		

Spurenelemente

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
Eisen	18.819 µg	12.500 µg	(=150,6%)
Zink	15.284 µg	8.500 µg	(=179,8%)
Kupfer	2.357 µg	1.250 µg	(=188,5%)
Mangan	3.510 µg	3.500 µg	(=100,3%)
Fluorid	332 µg	3.800 µg	(=8,7%)
Iodid	106 µg	200 µg	(=53,2%)

Aminosäuren

	Dein Tagesbedarf			
	ist	soll	%	
Isoleucin	5.323 mg			
Leucin	8.598 mg			
Lysin	8.039 mg			
Methionin	2.662 mg			
Cystein	1.315 mg			
Phenylalanin	4.998 mg			
Tyrosin	4.054 mg			
Threonin	4.414 mg			
Tryptophan	1.368 mg			
Valin	6.423 mg			
Arginin	7.443 mg			
Histidin	3.243 mg			
Essentielle Aminosäuren	57.881 mg			
Alanin	5.430 mg			
Asparaginsäure	9.876 mg	0,0		
Glutaminsäure	19.205 mg			
Glycin	4.366 mg			
Prolin	4.883 mg			
Serin	5.078 mg			
Nichtessentielle Aminosäuren	48.837 mg			
Harnsäure	554 mg			
Purin	184 mg			

Ballaststoffe

	Dein Tagesbedarf			
	ist	soll	%	
Poly-Pentosen	8.165 mg			
Poly-Hexosen	5.147 mg			
Poly-Uronsäure	3.759 mg			
Cellulose	7.010 mg			
Lignin	5.583 mg			
Wasserlösliche Ballaststoffe	7.871 mg			
Wasserunlösliche Ballaststoffe	22.373 mg			

Zusammensetzung

	Dein Tagesbedarf			
	ist	soll	%	
Kilokalorien	1835.6 kcal			
Kilojoule	7.680 kJ			
Wasser	590 g			
Eiweiß	108 g			
Fett	143 g			
Kohlenhydrate, resorbierbar	25 g			
Ballaststoffe	39 g			
Mineralstoffe (Rohasche)	15 g			

Fettsäuren

		Tagesbedarf	
Butansäure/Buttersäure	904 mg		
Hexansäure/Caprinsäure	565 mg		
Octansäure/Caprylsäure	367 mg		
Decansäure/Caprinsäure	769 mg		
Dodecansäure/Laurinsäure	1.276 mg		
Tetradecansäure/Myristinsäure	3.580 mg		
Pentadecansäure	299 mg		
Hexadecansäure/Palmitinsäure	21.533 mg		
Heptadecansäure	253 mg		
Octadecansäure/Stearinsäure	8.936 mg		
Eicosansäure/Arachinsäure	519 mg		
Decosansäure/Behensäure	358 mg		
Tetracosansäure/Lignocerinsäure	145 mg		
Gesättigte Fettsäuren	38.755 mg		
Tetradecensäure	290 mg		
Pentadecensäure	21 mg		
Hexadecensäure/Palmitoleinsäure	2.000 mg		
Heptadecensäure	102 mg		
Octadecensäure/Ölsäure	50.761 mg		
Eicosensäure	1.060 mg		
Decosensäure/Erucasäure	698 mg		
Tetracosensäure/Nervonsäure	1 mg		
Einfach ungesättigte Fettsäuren	54.933 mg		
Hexadecadiensäure	0,0 mg		
Hexadecatetraensäure	0,0 mg		
Octadecadiensäure/Linolsäure	19.536 mg		
Octadecatriensäure/Linolensäure	19.204 mg		
Octadecatetraensäure/Stearidonsäure	0,0 mg		
Nonadecatriensäure	0,0 mg		
Eicosadiensäure	14 mg		
Eicosatriensäure	20 mg		
Eicosatetraensäure/Arachidonsäure	175 mg		
Eicosapentaensäure	16 mg		
Docosadiensäure	1 mg		
Docosatriensäure	0,0 mg		
Docosatetraensäure	0,0 mg		
Docosapentaensäure	8 mg		
Docosahexaensäure	68 mg		
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	39.041 mg		
Kurzkettige Fettsäuren	1.470 mg		
Mittelkettige Fettsäuren	1.136 mg		
Langkettige Fettsäuren	123.546 mg		
Glycerin und Lipide	7.336 mg		
Cholesterin	433 mg		

	Dein Tagesbedarf		
	ist	soll	%
organische Säuren	3 g		
Alkohol (Ethanol)	0,0 g		

## Was willst Du als nächstes tun?

[Ein weiteres Lebensmittel zu meiner Berechnung hinzufügen](#)

[Diese Berechnung ausdrucken](#)

[Meine aktuelle Berechnung in meinem Ernährungstagebuch speichern](#)

[Eine frühere Berechnung anzeigen](#)

[Diese Berechnung an meine Mail-Adresse schicken](#)

[Eine Frage stellen / Anregung machen](#)

### Nährstoffe

Energie

Eiweiß & Aminosäuren

Fett & Fettsäuren

Kohlenhydrate

Ballaststoffe

Vitamine

Mineralstoffe

Spurenelemente

### Kontakt

Kontaktformular

Impressum

Datenschutzerklärung

Datenquellen

Kaffee und Kaffeespezialitäten

Die perfekte Diät

Superfoods

Abnehmen mit Kaffee?

Low Carb im Alltag

Bodybuilding und abnehmen

Diäten - 10 häufige Fragen

Suche nach der perfekten Figur

Gesund abnehmen

Bauchfett verbrennen