

Stoff	DGE-Empfehlung	Istmenge/Tag	Fuzzy/Analyse
<b>Energie + Hauptnährstoffe</b>			
Energie	2200 kcal	1910 kcal	DGE-Empfehlung: 2200 kcal ↑ 1910 kcal
"	9210 kJ	7980 kJ	
Fett, Anteil	23 %	35 %	DGE-Empfehlung: 23 % ↑ 35 %
Fett	58,1 g	76,3 g	
Kohlenhydrate, Anteil	54 %	48 %	DGE-Empfehlung: 54 % ↑ 48 %
Kohlenhydrate	293 g	224 g	
Proteinheiten	24,4 BE	18,7 BE	
Eiweiß, Anteil	11 %	15 %	DGE-Empfehlung: 11 % ↑ 15 %
Eiweiß	58 g	71,9 g	
" / Körpergewicht	983 mg/kg	1220 mg/kg	
Wasser	2,2 l	2,61 l	DGE-Empfehlung: 2,2 l ↑ 2,61 l
<b>Vitamine</b>			
Retinoläquivalent	1,1 mg	3,61 mg	DGE-Empfehlung: 1,1 mg ↑ 3,61 mg
Vitamin A (Retinol)	0 g	515 µg	DGE-Empfehlung: 0 g ↑ 515 µg
β-Carotin	4 mg	0,986 mg	DGE-Empfehlung: 4 mg ↑ 0,986 mg
Vitamin D (Calciferol)	5 µg	14 µg	DGE-Empfehlung: 5 µg ↑ 14 µg
Vitamin E (Tocopherol)	14 mg	7,7 mg	DGE-Empfehlung: 14 mg ↑ 7,7 mg
Vitamin K	70 µg	294 µg	DGE-Empfehlung: 70 µg ↑ 294 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	1,5 mg	1,04 mg	DGE-Empfehlung: 1,5 mg ↑ 1,04 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,8 mg	1,55 mg	DGE-Empfehlung: 1,8 mg ↑ 1,55 mg
Niacinäquivalent	17 mg	23,6 mg	DGE-Empfehlung: 17 mg ↑ 23,6 mg
Pantothensäure	6 mg	5,02 mg	DGE-Empfehlung: 6 mg ↑ 5,02 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	2,6 mg	1,76 mg	DGE-Empfehlung: 2,6 mg ↑ 1,76 mg
Biotin	60 µg	54,8 µg	DGE-Empfehlung: 60 µg ↑ 54,8 µg
Gesamte Folsäure	0,6 mg	0,218 mg	DGE-Empfehlung: 0,6 mg ↑ 0,218 mg
Vitamin B12 (Cobalamin)	3,5 µg	6,2 µg	DGE-Empfehlung: 3,5 µg ↑ 6,2 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	100 mg	133 mg	DGE-Empfehlung: 100 mg ↑ 133 mg
<b>Mineralstoffe</b>			
Natrium	> 0,55 g	3,01 g	DGE-Empfehlung: > 0,55 g ↑ 3,01 g
Kalium	> 2 g	2,87 g	DGE-Empfehlung: > 2 g ↑ 2,87 g
Calcium	1,2 g	1,24 g	DGE-Empfehlung: 1,2 g ↑ 1,24 g