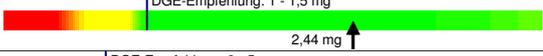
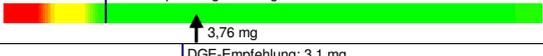
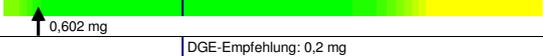
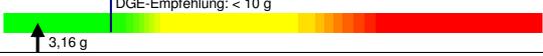
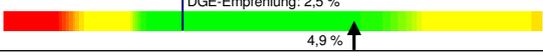


| Stoff | DGE-Empfehlung | Istmenge/Tag | Fuzzy/Analyse |
|----------------------------------|----------------|--------------|--|
| Energie + Hauptnährstoffe | | | |
| Energie | 2370 kcal | 2920 kcal | DGE-Empfehlung: 2370 kcal ↑ 2920 kcal |
| " | 9910 kJ | 12200 kJ | |
| Fett, Anteil | 30 % | 37 % | DGE-Empfehlung: 30 % ↑ 37 % |
| Fett | 80,4 g | 123 g | |
| Kohlenhydrate, Anteil | 55 % | 43 % | DGE-Empfehlung: 55 % ↑ 43 % |
| Kohlenhydrate | 321 g | 311 g | |
| Eiweiß, Anteil | 12 % | 18 % | DGE-Empfehlung: 12 % ↑ 18 % |
| Eiweiß | 68 g | 127 g | |
| " / Körpergewicht | 0,8 g/kg | 1,5 g/kg | |
| Wasser | 2,6 l | 1,93 l | DGE-Empfehlung: 2,6 l ↑ 1,93 l |
| Vitamine | | | |
| Retinoläquivalent | 0,8 mg | 1,02 mg | DGE-Empfehlung: 0,8 mg ↑ 1,02 mg |
| Vitamin A (Retinol) | < 3 mg | 0,45 mg | DGE-Empfehlung: < 3 mg ↑ 0,45 mg |
| Vitamin D (Calciferol) | 5 µg | 1 µg | DGE-Empfehlung: 5 µg ↑ 1 µg |
| Vitamin E (Tocopherol) | 12 mg | 11,9 mg | DGE-Empfehlung: 12 mg ↑ 11,9 mg |
| Vitamin K | 60 µg | 259 µg | DGE-Empfehlung: 60 µg ↑ 259 µg |
| Vitamin B1 (Thiamin) | 1 mg | 1,87 mg | DGE-Empfehlung: 1 mg ↑ 1,87 mg |
| Vitamin B2 (Riboflavin) | 1,2 mg | 1,97 mg | DGE-Empfehlung: 1,2 mg ↑ 1,97 mg |
| Niacinäquivalent | 13 mg | 46,9 mg | DGE-Empfehlung: 13 mg ↑ 46,9 mg |
| Pantothensäure | 6 mg | 5,44 mg | DGE-Empfehlung: 6 mg ↑ 5,44 mg |
| Vitamin B6 (Pyridoxin) | 1,2 mg | 2,62 mg | DGE-Empfehlung: 1,2 mg ↑ 2,62 mg |
| Biotin | 60 µg | 38,8 µg | DGE-Empfehlung: 60 µg ↑ 38,8 µg |
| Gesamte Folsäure | 0,4 mg | 0,24 mg | DGE-Empfehlung: 0,4 mg ↑ 0,24 mg |
| Vitamin B12 (Cobalamin) | 3 µg | 7,5 µg | DGE-Empfehlung: 3 µg ↑ 7,5 µg |
| Vitamin C (Ascorbinsäure) | 0,1 g | 0,139 g | DGE-Empfehlung: 0,1 g ↑ 0,139 g |
| Mineralstoffe | | | |
| Natrium | > 0,55 g | 3,6 g | DGE-Empfehlung: > 0,55 g ↑ 3,6 g |
| Kalium | > 2 g | 3,81 g | DGE-Empfehlung: > 2 g ↑ 3,81 g |
| Calcium | 1 g | 1,3 g | DGE-Empfehlung: 1 g ↑ 1,3 g |
| Magnesium | 0,3 g | 0,37 g | DGE-Empfehlung: 0,3 g ↑ 0,37 g |
| Phosphor | 0,7 g | 1,73 g | DGE-Empfehlung: 0,7 g ↑ 1,73 g |
| Eisen | 15 mg | 16 mg | DGE-Empfehlung: 15 mg ↑ 16 mg |

| Stoff | DGE-Empfehlung | Istmenge/Tag | Fuzzy/Analyse |
|--------------------------------|----------------|--------------|--|
| Zink | 7 mg | 15,4 mg |  |
| Kupfer | 1 - 1,5 mg | 2,44 mg |  |
| Mangan | 2 - 5 mg | 3,76 mg |  |
| Fluoride | 3,1 mg | 0,602 mg |  |
| Jod | 0,2 mg | 0,0956 mg |  |
| Spezielle Inhaltsstoffe | | | |
| Ballaststoffe | 30 g | 20,8 g |  |
| Saccharose, Anteil | | 11 % | |
| Saccharose (Rübenzucker) | | 78,9 g | |
| Cholesterin | < 0,3 g | 0,394 g |  |
| Alkohol | < 10 g | 3,16 g |  |
| Fettsäuren und Lipide | | | |
| Gesättigte Fettsäuren, Anteil | < 10 % | 15 % |  |
| Gesättigte Fettsäuren | < 26,8 g | 49,9 g | |
| n-3 Fettsäuren, Anteil | 0,5 % | 0,72 % |  |
| n-6 Fettsäuren, Anteil | 2,5 % | 4,9 % |  |