

Stoff	DGE-Empfehlung	Istmenge/Tag	Fuzzy/Analyse	Sollmenge/Tag	Fuzzy/Optimierung
<b>Energie + Hauptnährstoffe</b>					
Energie	2510 kcal	1310 kcal		1820 kcal	
"	10500 kJ	5470 kJ		7620 kJ	
Fett, Anteil	20 %	43 %		26 %	
Fett	60,9 g	63,2 g		54,1 g	
Kohlenhydrate, Anteil	55 %	31 %		45 %	
Kohlenhydrate	372 g	98,4 g		203 g	
Broteinheiten	31 BE	8,2 BE		16,9 BE	
Eiweiß, Anteil	25 %	19 %		22 %	
Eiweiß	171 g	60,1 g		98,7 g	
" / Körpergewicht	1,93 g/kg	0,675 g/kg		1,11 g/kg	
Wasser	2,6 l	1,06 l		1,76 l	
<b>Vitamine</b>					
Retinoläquivalent	1 mg	0,519 mg		0,903 mg	
Vitamin A (Retinol)	< 3 mg	0,292 mg		0,304 mg	
Vitamin D (Calciferol)	5 µg	2 µg		5,9 µg	
Vitamin E (Tocopherol)	21 mg	8,05 mg		11,2 mg	
Vitamin K	70 µg	224 µg		446 µg	
Vitamin B1 (Thiamin)	1,8 mg	0,999 mg		1,51 mg	
Vitamin B2 (Riboflavin)	2,1 mg	0,933 mg		1,63 mg	
Niacinäquivalent	16 mg	21,8 mg		37,4 mg	
Pantothensäure	6 mg	2,84 mg		5,81 mg	
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,5 mg	1,05 mg		2,04 mg	
Biotin	60 µg	25,3 µg		49,3 µg	
Gesamte Folsäure	0,6 mg	0,137 mg		0,255 mg	
Vitamin B12 (Cobalamin)	4,5 µg	6,5 µg		9 µg	
Vitamin C (Ascorbinsäure)	0,15 g	0,0509 g		0,123 g	
<b>Mineralstoffe</b>					
Natrium	> 0,55 g	2,11 g		2,16 g	
Kalium	> 2 g	1,51 g		3,06 g	
Calcium	1 g	0,472 g		0,854 g	
Magnesium	0,35 g	0,221 g		0,424 g	
Phosphor	0,7 g	0,876 g		1,59 g	
Eisen	10 mg	7,78 mg		12,9 mg	
Zink	10 mg	8,09 mg		11,5 mg	
Kupfer	1,25 mg	0,962 mg		1,82 mg	
Mangan	3,5 mg	3,16 mg		5,84 mg	
Fluoride	3,8 mg	0,539 mg		0,691 mg	
Jod	0,2 mg	0,0639 mg		0,188 mg	
<b>Spezielle Inhaltsstoffe</b>					
Ballaststoffe	30 g	10,8 g		23,5 g	
Cholesterin	< 0,3 g	0,321 g		0,371 g	
Alkohol	< 20 g	14,1 g		14,1 g	
<b>Fettsäuren und Lipide</b>					
Gesättigte Fettsäuren, Anteil	< 10 %	18 %		10 %	
Omega-3 Fettsäuren, Anteil	0,5 %	0,65 %		0,69 %	
Omega-6 Fettsäuren, Anteil	2,5 %	4,4 %		3 %	