



Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung
 und
 Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

Nährstoffzusammensetzung		Je 100g	Je Tagesration zu 250 g	Je Mahlzeit zu 75 g	NRV % je Mahlzeit
Energie	kJ/kca	1567/373	3918/933	392/93	
Fett	g	11	28	8,3	
davon					
- gesättigte Fettsäuren	g	1,5	4	1,1	
- Einfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,0	8	2,3	
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	5,7	14	4,3	
Kohlenhydrate	g	39	98	29	
davon					
- Zucker	g	27	68	20	
Ballaststoffe	g	9,0	23	6,8	
Eiweiß	g	25	63	19	
Salz	g	0,9	2	0,7	
Vitamin A (Retinol-Äquivalent aus β -Carotin)	μ g	347	868	260	30 %
Vitamin D	μ g	3,0	7,5	2,3	45 %
Vitamin E (Tocopherol-Äquivalent)	mg	4,8	12	3,6	30 %
Vitamin C	mg	35	88	26	33 %
Vitamin B1	mg	0,9	2,3	0,7	61 %
Vitamin B2	mg	1,2	3,0	0,9	64 %
Vitamin B6	mg	1,2	3,0	0,9	64 %
Vitamin B12	μ g	2,7	6,8	2,0	81 %
Folsäure	μ g	390	975	293	146 %
Niacin	mg	12	30	9,0	56 %
Biotin	μ g	77	193	58	116 %
Panthothensäure	mg	6,1	15	4,6	76 %
Kalium	mg	1240	3100	930	47 %
Calcium	mg	324	809	243	30 %
Magnesium	mg	150	375	113	30 %
Phosphor	mg	430	1075	323	46 %
Eisen	mg	11	28	8,3	59 %
Kupfer	mg	1,4	3,5	1,1	105 %
Mangan	mg	1,8	4,5	1,4	68 %
Zink	mg	4,2	11	3,2	32 %
Selen	μ g	63	158	47	86 %
Molybdän	μ g	85	213	64	128 %
Jod	μ g	62	155	47	31 %
Natrium	mg	350	875	263	
Chrom	μ g	62	155	47	116 %
Omega-3-Fettsäuren	g	1,0	2,5	0,8	