

Analyse: Verzehrprotokoll: Max Mustermann; Auswertungstage: 4 von 09.01.2017 bis 15.01.2017 (Durchschnitt)
Referenz: Klienten-Verzehrvorgaben vom: 12.12.2016

Schema: Standardschema

Name	Nährstoff	Menge	Referenz	%	100%
GCALZB	Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen (kcal)	2457,6 kcal	3055,0 kcal	80	
GJZB	Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen (kJ)	10296,1 kJ	12782,1 kJ	80	
ZE	Eiweiß (Protein)	113 g	120 g	93	
ZF	Fett	109 g	104 g	105	
ZKZB	Kohlenhydrate gesamt	206 g	422 g	48	
PE	Eiweiß (Protein) in % der Energie	18,6 %	16,0 %	116	
PF	Fett in % der Energie	39,3 %	30,0 %	130	
PKB	Kohlenhydrate in % der Energie	32,5 %	54,0 %	60	
ZK	Kohlenhydrate, resorbierbar	189 g	392 g	48	
ZB	Ballaststoffe	17,5 g	30,0 g	58	
ZA	Alkohol (Ethanol)	32,7 g	20,0 g	163	
VA	Vitamin A-Retinoläquivalent	1,33 mg	1,00 mg	132	
VAR	Vitamin A-Retinol	570 µg	0,00 µg		
VAC	Vitamin A-Beta-Carotin	4,53 mg	0,00 µg		
VD	Vitamin D-Calciferole	2,48 µg	20,0 µg	12	
VE	Vitamin E-Tocopheroläquivalent	12,4 mg	13,0 mg	95	
VK	Vitamin K-Phyllochinon	54,5 µg	80,0 µg	68	
VB1	Vitamin B1-Thiamin	1,59 mg	1,20 mg	132	
VB2	Vitamin B2-Riboflavin	1,70 mg	1,30 mg	130	
VB3A	Vitamin B3-Niacinäquivalent	55,8 mg	15,0 mg	371	
VB6	Vitamin B6-Pyridoxin	2,27 mg	1,50 mg	151	
VB9G	Vitamin B9-gesamte Folsäure	208 µg	300 µg	69	
VB5	Vitamin B5-Pantothensäure	5,77 mg	6,00 mg	96	
VB7	Vitamin B7-Biotin (Vitamin H)	47,2 µg	30,0 µg	157	
VB12	Vitamin B12-Cobalamin	7,40 µg	3,00 µg	246	
VC	Vitamin C-Ascorbinsäure	150 mg	110 mg	136	
ZW	Wasser	2,44 kg	4,50 kg	54	
MNA	Natrium	3,43 g	1,50 g	228	
MCL	Chlorid	5,49 g	2,30 g	238	
GMKOV	Salz nach EU-Verordnung 1169/2011	8,58 g	0,00 µg		
MK	Kalium	3,33 g	4,00 g	83	
MCA	Calcium	436 mg	1,00 g	43	
MP	Phosphor	1,49 g	700 mg	212	
MMG	Magnesium	347 mg	350 mg	99	
MFE	Eisen	12,6 mg	10,0 mg	125	

Analyse: Verzehrprotokoll: Max Mustermann; Auswertungstage: 4 von 09.01.2017 bis 15.01.2017 (Durchschnitt)
Referenz: Klienten-Verzehrvorgaben vom: 12.12.2016

Schema: Standardschema

Name	Nährstoff	Menge	Referenz	%	100%
MJ	Iodid	70,8 µg	180 µg	39	
MF	Fluorid	530 µg	3,80 mg	13	
MSE	Selen	0,00 µg	70,0 µg	0	
MZN	Zink	13,0 mg	10,0 mg	129	
MCU	Kupfer	1,93 mg	1,00 mg	192	
MMN	Mangan	3,49 mg	2,00 mg	174	
FSUP	Fettsäuren gesamt	103 g	0,00 µg		
FP	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	14,8 g	24,2 g	61	
FU	Einfach ungesättigte Fettsäuren	35,4 g	44,9 g	78	
FS	Gesättigte Fettsäuren	52,5 g	34,5 g	151	
F182	Linolsäure/Octadecadiensäure	13,3 g	8,64 g	154	
F183	Linolensäure/Octadecatriensäure	1,19 g	1,73 g	68	
F226	Docosahexaensäure	37,9 mg	0,00 µg		
FDHEP	Summe Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure	82,6 mg	0,00 µg		
PFP	Mehrf. unges. Fettsäuren in % der En.	5,3 %	7,0 %	75	
PFU	Einfach unges. Fettsäuren in % der En.	12,7 %	13,0 %	97	
PFS	gesättigte Fettsäuren in % der En.	18,9 %	10,0 %	188	
PF182	Linolsäure in % der Energie	4,8 %	2,5 %	192	
PF183	Linolensäure in % der Energie	0,4 %	0,5 %	80	
QF182	Quotient Linolsäure zu Linolensäure	11,2	0		
FC	Cholesterol	452 mg	300 mg	150	
KDL	Lactose (Milchzucker)	6,63 g	0,00 µg		
EP	Purin	231 mg	0,00 µg		
PK	Kohlenhydrate, resorbierbar in % der Energie	31,1 %	52,1 %	59	
PB	Ballaststoffe in % der Energie	1,4 %	1,9 %	74	
PKDS	Saccharose (Rübenzucker) in % der En.	3,2 %	0,0 %		
PKM	Monosaccharide (1 M) in % der Energie	2,4 %	0,0 %		
PKD	Disaccharide (2 M) in % der Energie	4,9 %	0,0 %		
PKMD	Zucker (gesamt) in % der Energie	7,2 %	0,0 %		