









**Vergleich mit Zufuhrempfehlungen
D-A-CH: Frauen 25 bis unter 51 (PAL 1,6)**

Inhaltsstoff	[]	Ist	Soll	Erreicht	Ausgleich	
Broteinheiten ¹		15,00	25,00	60,00 %	+10,00	
Kilokalorien		1836,20	2100,00	87,44 %	+263,80	
Kilojoule		7693,95	8792,00	87,51 %	+1098,05	
Eiweiß	g	80,41	48,00	167,53 %	-32,41	
Fett	g	78,58	67,74	116,00 %	-10,84	
Kohlenhydrate	g	181,15	302,00	59,98 %	+120,85	
Alkohol	g	0,93				
Ballaststoffe gesamt	g	28,96	30,00	96,54 %	+1,04	
Cholesterin	mg	303,09	300,00	101,03 %	-3,09	
Harnsäure	mg	376,91				
mehrf. unges. Fettsäuren	g	9,12	22,58	40,37 %	+13,46	
einfach unges. Fettsäuren	g	23,94	22,58	106,03 %	-1,36	
Ges. Fettsäuren	g	40,43	22,58	179,03 %	-17,85	
Natrium	mg	5045,22	1500,00	336,35 %	-3545,22	
Kalium	mg	3358,56	4000,00	83,96 %	+641,44	
Calcium	mg	1566,25	1000,00	156,63 %	-566,25	
Phosphor	mg	1676,55	700,00	239,51 %	-976,55	
Magnesium	mg	417,32	300,00	139,11 %	-117,32	
Eisen	mg	13,20	15,00	88,02 %	+1,80	
Phenylalanin	mg	3878,13				
Vitamin A Retinol	mg	0,59				
Vitamin B1	mg	1,52	1,00	151,86 %	-0,52	
Vitamin B2	mg	2,08	1,10	188,71 %	-0,98	
Vitamin B6	mg	1,67	1,20	138,88 %	-0,47	
Folat (Folsäure gesamt)	µg	349,24	300,00	116,41 %	-49,24	
Vitamin C	mg	178,95	95,00	188,37 %	-83,95	
Vitamin D	µg	1,88	20,00	9,39 %	+18,12	
Vitamin E Aktiv.	mg	14,14	12,00	117,81 %	-2,14	
Zink	mg	11,62	7,00	166,00 %	-4,62	
Jodid	µg	245,83	200,00	122,91 %	-45,83	
Fructose	g	21,07				
Lactose	g	14,54				
Linolsäure	g	7,27	5,64	128,86 %	-1,63	
Linolensäure	g	1,71	1,13	151,43 %	-0,58	
C18:4 Fettsäure	g					
C20:5 N-3 Fettsäure	g	0,00				
C22:5 N-3 Fettsäure	g	0,02				
C22:6 N-3 Fettsäure	g	0,05				
Kochsalz	g	11,15	5,00	222,93 %	-6,15	
Retinoläquivalent	µg	1483,32	800,00	185,41 %	-683,32	
Wasser	g	4593,89	2600,00	176,69 %	-1993,89	
Gesamtzucker	g	66,85				
Vitamin K	µg	264,88	60,00	441,47 %	-204,88	
Vitamin B12	µg	3,89	3,00	129,81 %	-0,89	

Kilokalorien o. Bst.		1781,72				
Kilojoule o. Bst		7462,23				
Eiweiß %	%	17,83	9,33	191,08 %	-8,50	
Fett %	%	38,59	29,17	132,30 %	-9,42	
Kohlenhydrate %	%	40,18	58,72	68,42 %	+18,55	
Alkohol %	%	0,34				
mehrf. unges. Fettsäuren %	%	4,48	9,72	46,05 %	+5,25	
einfach unges. Fettsäuren %	%	11,76	9,72	120,93 %	-2,04	
Ges. Fettsäuren %	%	19,85	9,72	204,20 %	-10,13	
Kohlenhydrate + Eiweiß	g	261,56	350,00	74,73 %	+88,44	
Fett-Protein-Einheit		10,29	8,02	128,34 %	-2,27	
Ballaststoffe %	%	3,06	2,78	110,12 %	-0,28	