

## Auswertung eines Ernährungsprotokolls

Analyse					
<b>Aminosäuren</b>			Magnesium	417,32	mg
Phenylalanin	3878,13	mg	Natrium	5045,22	mg
<b>Hauptbestandteile</b>			Phosphor	1676,55	mg
Alkohol	0,93	g	Zink	11,62	mg
Ballaststoffe gesamt	28,96	g	<b>Sonstiges</b>		
Proteinheiten <sup>1</sup>	13,50	g	Alkohol %	0,34	%
Eiweiß	80,41	g	Ballaststoffe %	3,06	%
Fett	78,58	g	einfach unges. Fettsäuren %	11,76	%
Kilojoule	7693,95	g	Eiweiß %	17,83	%
Kilojoule o. Bst.	7462,23	g	Fett %	38,59	%
Kilokalorien	1836,20	g	Fett-Protein-Einheit	10,29	%
Kilokalorien o. Bst.	1781,72	g	Ges. Fettsäuren %	19,85	%
Kohlenhydrate	181,15	g	Harnsäure	376,91	mg
Wasser	4593,89	g	Kochsalz	11,15	g
<b>Spezielle Kohlenhydrate</b>			Kohlenhydrate %	40,18	%
Fructose	21,07	g	Kohlenhydrate + Eiweiß	261,56	g
Gesamtzucker	66,85	g	mehrf. unges. Fettsäuren %	4,48	%
Lactose	14,54	g	<b>Sterine</b>		
<b>Fettsäuren</b>			Cholesterin	303,09	mg
C18:4 Fettsäure		g	<b>Vitamine</b>		
C20:5 N-3 Fettsäure	< 0,01	g	Folat (Folsäure gesamt)	349,24	µg
C22:5 N-3 Fettsäure	0,02	g	Retinoläquivalent	1483,32	µg
C22:6 N-3 Fettsäure	0,05	g	Vitamin A Retinol	0,59	mg
einfach unges. Fettsäuren	23,94	g	Vitamin B1	1,52	mg
Ges. Fettsäuren	40,43	g	Vitamin B12	3,89	µg
Linolensäure	1,71	g	Vitamin B2	2,08	mg
Linolensäure	7,27	g	Vitamin B6	1,67	mg
mehrf. unges. Fettsäuren	9,12	g	Vitamin C	178,95	mg
<b>Mineralstoffe einschl. Spuren</b>			Vitamin D	1,88	µg
Calcium	1566,25	mg	Vitamin E Aktiv.	14,14	mg
Eisen	13,20	mg	Vitamin K	264,88	µg
Jodid	245,83	µg			
Kalium	3358,56	mg			

