

Täglicher Bedarf an Nähr- und Mineralstoffen nach den GU –Tabellen:

	Energie kcal m/w	kj. m/w	Proteine g pro Körper- kg	Essentielle Fett- Säuren % der Energie	
				%	m/w
Säuglinge					
bis 4 Monate	550	2300	2,2	4,5	3
bis 12 Monate	800	3350	1,6	3,8	3,5
Kinder					
bis 4 Jahre	1300	5440	1,2	3,5	5
bis 7 Jahre	1800	7530	1,0	3,5	7
bis 10 Jahre	2000	8370	1,1	3,5	8
bis 13 Jahre	2250/ 2150	9410/ 9000	1,0	3,5	9/8,5
bis 15 Jahre	2500/ 2300	10460/ 9620	1,0	3,5	9,5/9
			g pro Tag		
Jugendliche					
bis 19 Jahre	3000/ 2400	12550/ 60 / 47 10040	3,5	11,5/9,5	
Erwachsene					
bis 25 Jahre	2600/ 2200	10880/ 60 / 48 9200	3,5	10/8,5	
bis 51 Jahre	2400/ 2000	10040/ 59 / 48 8370	3,5	9,5/8	
bis 65 Jahre	2200/ 1800	9200/ 7530	58 / 48	3,5	8,5/7
ab 65 Jahre 1700	1900/ 7110	7950/	55 / 47	3,5	7,5/6,5
Schwangere					
ab 4. Monat	+300 bis +650	+1260 bis +2720	58 63	3,5 3,5	9,5 Stillende 11
Bedarf...			Mineralstoffe		
	Wasser	Calcium	Magnesium	Eisen	Jod
	ml	mg	mg m/w	mg m/w	µg m/w
Säuglinge					
bis 4 Monate	780	500	40	6	50
bis 12 Monate	1000	500	60	8	80
Kinder					
bis 4 Jahre	1550	600	80	8	100
bis 7 Jahre	1900	700	120	8	120
bis 10 Jahre	2000	800	170	10	140
bis 13 Jahre	2200	900	230/ 250	12/15	180
bis 15 Jahre	2400	1000	310	12/15	200

Jugendliche bis 19 Jahre	2700	1200	400/ 350	12/15	200
Erwachsene bis 25 Jahre	2400	1000	350/ 300	10/15	200
bis 51 Jahre	2300	900	350/ 300	10/15	200
bis 65 Jahre	2000	800	350/ 300	10/10	180
ab 65 Jahre	1800	800	350/ 300	10/10	180
Schwangere ab 4. Monat	2500	1200	300	30	230
Stillende	3200	1300	375	20	260

Bedarf.....

	Vitamine							
	A	D	E	K		B1	B2	B12
	m/w	mg	µg	mg m/w	µg	mg m/w	mg m/w	µg
Säuglinge								
bis 4 Monate	0,5	10	3	5		0,3	0,3	0,5
bis 12 Monate	0,6	10	4	10		0,4	0,5	0,8
Kinder								
bis 4 Jahre	0,6	5	6	15		0,7	0,8	1,0
bis 7 Jahre	0,7	5	8	20		1,0	1,1	1,5
bis 10 Jahre	0,8	5	9	30		1,1	1,2	1,8
bis 13 Jahre	0,9	5	10	40		1,2	1,4/ 1,3	2,0
bis 15 Jahre	1,1/1,05	12	50		1,4/1,2	1,5/1,4	3,0	
Jugendliche								
bis 19 Jahre	1,1/0,95	12	70/60		1,6/1,3	1,8/1,7	3,0	
Erwachsene								
bis 25 Jahre	1,0/0,85	12	70/60		1,4/1,2	1,7/1,5	3,0	
bis 51 Jahre	1,0/0,85	12	80/65		1,3/1,1	1,7/1,5	3,0	
bis 65 Jahre	1,0/0,85	12	80/65		1,3/1,1	1,7/1,5	3,0	
ab 65 Jahre	1,0/0,85	12	80/65		1,3/1,1	1,7/1,5	3,0	
Schwangere ab 4. Monat	1,1	10	14	65		1,5	1,8	3,5

Stillende	1,8	10	17	65	1,7	2,3	4,0
-----------	-----	----	----	----	-----	-----	-----

B1 = Thiamin B2 = Riboflavin

Inhalt

Lebensmittel	Energie kj.	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
--------------	----------------	--------	------	---------------

Roggen, Korn	1104	8,7		0,8
Weizen, Korn	1274	11,4		2,0
Mehl, Typ 405	1419	10,6		1,0
Vollkorn, Keime	1046	28		5,6

Lebensmittel	Calcium mg	Eisen mg	Fluor mg	A	C	E
Roggen, Korn 64	4,6	0,15	60	0	2,0	
Weizen, Korn 44	3,3	0,09	70	0	1,6	
Mehl, Typ 405	15	2,0		15	0	0,3
Vollkorn, Keime	53	7,5		160	0	8,0

Lebensmittel	Energie kj.	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
--------------	----------------	--------	------	---------------

Apfeltaschen	1121	4,0		0,8	
Blätterteig	1575	5,0		2,8	
Hefeteig	1135	7,0		0,6	
Pizzateig	1078	7,1			
Roggenmischbrot	940	7,0		0,6	6,2
Weißbrot	995	7,5		0,7	3,0
Knäckebrötchen	1327	10,0		0,3	14,0
Pumpernickel	840	5,0		0,5	9,8

Lebensmittel	Calcium mg	Eisen mg	Fluor mg	A	C	E
Roggenmischbrot	23	2,3	0,07	0	0	
Weißbrot	58	0,9	0,08		0	0,1
Knäckebrötchen	55	5,0	0,15	0	0	4,0
Pumpernickel	84	2,4	0,07		0	

Lebensmittel	Energie	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
--------------	---------	--------	------	---------------

	kj.					
Kleieflocken, gezuckert	1079	10,0	0,2	23,0		
Corn-flakes	1594	8,0		4,0		
Eier- Teigwaren (Nudeln)	1452	13,0	0,9	3,4		
Vollkornnudeln	1435	15,0	0,3	8,0		
Bierhefe (getrocknet)	1491	48,0	0,1			
Lebensmittel	Calcium	Eisen	Fluor	A	C	E
	mg	mg	mg			
Kleieflocken, gezuckert	55				75	12,0
Corn-flakes	22	2,0	0,05		75	12,0
Eier- Teigwaren (Nudeln)	27	1,6	0,08	60	0	
Vollkornnudeln	25	3,8	0,04			
Bierhefe (getrocknet)	50	17,5	0,20			
Lebensmittel	Energie	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe		
	kj.					
Bohnen, weiß	1228	22,0		17,0		
Erbsen, gelb, geschält	1453	23,0	0,8	16,6		
Kichererbsen	1276	20,0		10,7		
Linsen	1296	23,5		10,6		
Sojabohnen	1894	36,8	12,1	11,9		
Erdnuss, frisch	2390	26,0	15,0	7,1		
Kokosnuss, reif	1431	4,2	0,6	9,0		
Kokosmilch	36	0,3				
Mandel	2507	19,0	10,1	10,0		
Haselnuss	2692	13,0	10,5	7,4		
Walnuss	2788	15,0	40,9	4,6		
Lebensmittel	Calcium	Eisen	Fluor	A	C	E
	mg	mg	mg			
Bohnen, weiß	105	6,1	0,09	67	2	0,5
Erbsen, gelb, geschält	51	5,2		13	1	
Kichererbsen	110	6,5		30	4	
Linsen	74	6,9	0,03	17		
Sojabohnen	260	8,6	0,36	95	0	13,3
Erdnuss, frisch	59	2,1	0,13		10	10,3
Kokosnuss, reif	20	2,0			2	
Kokosmilch	27	0,1		0	2	
Mandel	252	4,7	0,10	23	3	25,2
Haselnuss	225	3,8	0,02	4	3	26,6
Walnuss	87	2,1	0,70	10	3	12,3

Inhalt

Lebensmittel	Energie kj.	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Bohnen, grün, roh	148	2,4		1,9
getrocknet	1306	20,7		16,9
Broccoli, roh	100	3,5		3,0
Erbsen, grün, roh	290	5,8		5,2
gekocht, abgetropft	280	5,4		4,1
Feldsalat	48	1,8		3,3

Lebensmittel	Calcium mg	Eisen mg	Fluor mg	A	C	E
Bohnen, grün, roh	56	0,8	0,01	60	19	0,1
getrocknet	197	7,0			24	0,5
Broccoli, roh	113	1,3	0,01	316	110	0,5
Erbsen, grün, roh	15	1,9		50	25	
gekocht, abgetropft	22	1,3		53	17	
Feldsalat	32	2,0		650	35	0,6

Lebensmittel	Energie kj.	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Gurken, roh	54	0,6		0,9
Kartoffel, roh, frisch geerntet	295	2,0	0,1	2,5
Kohlrabi, roh	106	2,0		1,4
Mangold, roh	95	2,1		2,0
Möhren (Karotten), roh	113	1,1	0,1	3,4
gekocht	125	0,9	0,1	3,0
Paprikafrüchte, roh (grün-gelb)	83	1,2		2,0
gedünstet	80	1,0		1,5
Petersilienblatt, roh	253	4,4		4,3

Lebensmittel	Calcium mg	Eisen mg	Fluor mg	A	C	E
Gurken, roh	15	0,5	0,02	28	8	0,1
Kartoffel, roh, frisch geerntet	9	1,0	0,10	2	22	0,1
Kohlrabi, roh	68	0,9		2	66	
Mangold, roh	103	2,7		583	39	
Möhren (Karotten), roh	37	2,1	0,04	1,1	8	0,6
Paprikafrüchte, roh (grün-gelb)	10	0,7		100	140	3,1
gedünstet	9	0,5		100	105	0,5
Petersilienblatt, roh	245	8,0	0,10	1,2	166	

Lebensmittel	Energie kj.	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Rhabarber, roh	44	0,6		3,2
Rosenkohl, roh	160	4,9	0,2	4,4
Rote Rübe (Bete), roh	173	1,6		2,0
Schwarzwurzel, roh	57	1,4		17,0
gekocht	52	2,3		1,8
Tomaten, roh	73	1,0		1,8
gekocht	83	1,0		1,0
Weißkohl, roh	93	1,3	0,1	2,5

Lebensmittel	Calcium mg	Eisen mg	Fluor mg	A	C	E
Rhabarber, roh	52	0,5	0,04	12	10	0,2
Rosenkohl, roh	36	1,5		55	102	0,9
Rote Rübe (Bete), roh	29	0,7	0,02	2	10	
Schwarzwurzel, roh	58	3,3		3	4	6,0
gekocht	52	2,8			2	5,0
Tomaten, roh	13	0,5	0,02	133	24	0,8
gekocht	11	0,5		117	17	
Weißkohl, roh	49	0,4	0,01	10	47	1,7

Lebensmittel	Energie kj.	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe
Zuckermais, roh	375	3,0		4,0
Zwiebel, roh	137	1,3		3,1
Birkenpilz, roh	85	2,5		7,3
Butterpilz	105	1,7		5,9
Champignons (Zucht-)	62	2,7		1,9
Pfifferling	96	1,5		5,6
Steinpilz	142	2,8		6,9
ungeschält, roh	208	0,2		3,0
Apfelsine, roh	183	1,0		2,0

Lebensmittel	Calcium mg	Eisen mg	Fluor mg	A	C	E
Zuckermais, roh	7	0,5		120	12	0,1
Zwiebel, roh	27	0,5	0,04	33	10	0,1
Birkenpilz, roh	9	1,6			7	
Butterpilz	25	1,3			8	
Champignons (Zucht-)	10	1,1	0,03		4	0,3
Pfifferling	8	6,5	0,05		6	0,1
Steinpilz	23	1,0	0,06		3	0,6
ungeschält, roh	7	0,3			12	
Apfelsine, roh	42	0,4	0,05	15	50	

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.de>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.