

Stoff	DGE-Empfehlung	Istmenge/Tag	0 - 0,2 0,5 0,8 - 1 + 0,8 0,5 0,2 + 0
<b>Energie + Hauptnährstoffe</b>			
Energie	2290 kcal	1740 kcal	0,64
"	9590 kJ	7270 kJ	
Fett, Anteil	< 30 %	30 %	0,91
Fett	< 77,8 g	58,4 g	
Kohlenhydrate, Anteil	> 50 %	47 %	0,8
Kohlenhydrate	> 282 g	200 g	
Eiweiß, Anteil	8,5 %	22 %	0,92
Eiweiß	48 g	92,5 g	
" / Körpergewicht	0,8 g/kg	1,54 g/kg	
Wasser	2,6 l	3,21 l	0,99
<b>Vitamine</b>			
Retinoläquivalent	0,8 mg	0,917 mg	1
Vitamin A (Retinol)	< 3 mg	0,228 mg	1
Vitamin D (Calciferol)	5 µg	3,3 µg	1
Vitamin E (Tocopherol)	12 mg	11,1 mg	1
Vitamin K	60 µg	334 µg	1
Vitamin B1 (Thiamin)	1 mg	2,36 mg	1
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,2 mg	1,94 mg	1
Niacinäquivalent	13 mg	40 mg	0,69
Pantothensäure	6 mg	7,14 mg	1
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,2 mg	2,99 mg	1
Biotin	60 µg	62 µg	1
Gesamte Folsäure	0,4 mg	0,389 mg	1
Vitamin B12 (Cobalamin)	3 µg	6 µg	1
Vitamin C (Ascorbinsäure)	0,1 g	0,189 g	0,99
<b>Mineralstoffe</b>			
Natrium	> 0,55 g	4,13 g	0,78
Kalium	> 2 g	4,19 g	0,99
Calcium	1 g	1,65 g	0,93
Magnesium	0,3 g	0,643 g	0,9
Phosphor	0,7 g	1,72 g	0,75
Eisen	15 mg	13,9 mg	0,99
Zink	7 mg	14,5 mg	0,74
Kupfer	1 - 1,5 mg	2,28 mg	0,97
Mangan	2 - 5 mg	6,7 mg	0,98
Fluoride	3,1 mg	1,01 mg	0,96
Jod	0,2 mg	0,196 mg	1
<b>Spezielle Inhaltsstoffe</b>			
Ballaststoffe	30 g	37,4 g	0,99
Saccharose, Anteil	< 10 %	9,1 %	0,92
Saccharose (Rübenzucker)	< 57,1 g	39,1 g	
Cholesterin	< 0,3 g	0,181 g	0,97
Alkohol	< 10 g	0 g	1
<b>Fettsäuren und Lipide</b>			
Gesättigte Fettsäuren, Anteil	< 10 %	11 %	0,87
Gesättigte Fettsäuren	< 25,9 g	21,2 g	
n-3 Fettsäuren, Anteil	0,5 %	0,92 %	0,94
n-3 Fettsäuren	1,3 g	1,81 g	
n-6 Fettsäuren, Anteil	2,5 %	3,9 %	0,98
n-6 Fettsäuren	6,48 g	7,68 g	