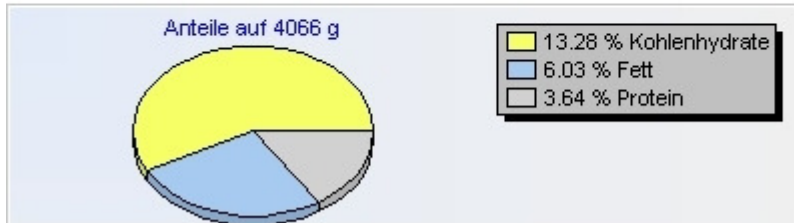
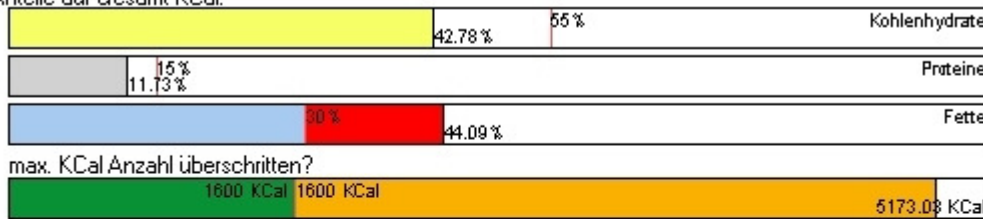


Tageseingabe vom: 08.01.2007

Anteile auf Gesamt-KCal:



erstellt mit © BodyCaP

Uhrzeit	Bezeichnung	Menge	KCal	% KCAL
07:00	Brot, Weiß, handelsüblich zubereitet, geröstet	150.00	439.50	8.5
07:00	Ei, vollständig, gekocht, hard-boiled	200.00	310.00	5.99
07:00	Kaffee, gebraut vom Boden, vorbereitet mit Hahnwasser	400.00	4.00	0.08
07:00	Zucker, pulverisiert	30.00	116.70	2.26
07:00	Butter, ohne Salz	20.00	143.40	2.77
09:00	Kaffee, gebraut vom Boden, vorbereitet mit Hahnwasser	200.00	2.00	0.04
09:00	Zucker, pulverisiert	15.00	58.35	1.13
09:30	Müsli-Riegel	80.00	300.00	5.8
11:00	Kaffee, gebraut vom Boden, vorbereitet mit Hahnwasser	200.00	2.00	0.04
11:00	Zucker, pulverisiert	15.00	58.35	1.13
12:00	McDONALD'S, Chicken McNUGGETS	64.00	168.96	3.27
12:00	McDONALD'S, Caesar Salad with Crispy Chicken	150.00	144.00	2.78
12:00	WENDY'S, Pommes-Frites	200.00	638.00	12.33
13:00	Zucker, pulverisiert	15.00	58.35	1.13
13:00	Kaffee, gebraut vom Boden, vorbereitet mit Hahnwasser	200.00	2.00	0.04
15:00	Kaffee, gebraut vom Boden, vorbereitet mit Hahnwasser	200.00	2.00	0.04
15:00	Zucker, pulverisiert	15.00	58.35	1.13
15:00	Apfel frisch	125.00	65.00	1.26
18:00	Tomaten, Rot, reif, roh, runder Durchschnitt des Jahres	154.00	27.72	0.54
18:00	Brot, Weiß, handelsüblich zubereitet, geröstet	350.00	1025.50	19.82
18:00	Butter, ohne Salz	80.00	573.60	11.09
18:00	Salami, trocken oder hart, Schweinefleisch	75.00	305.25	5.9
18:00	Leberkäse, Schweinefleisch	125.00	380.00	7.35
18:00	Salz, Tabelle	3.00	0.00	0
20:00	Alkoholisches Getränk, Bier, hell	1000.00	290.00	5.61

<b>Protein (g)</b>	<b>Kohlenhydrate (g)</b>	<b>Fett (g)</b>	<b>Energie KCAL (kcal)</b>	<b>Wasser (g)</b>
148.04	539.79	245.26	5173.03	3053.71
<b>Alanin (g)</b>	<b>Alkohol Äthyl (g)</b>	<b>Arginin (g)</b>	<b>Asche (g)</b>	<b>Asparaginsäure (g)</b>
5.56	31	6.31	37.44	10.12
<b>Ballaststoffe (g)</b>	<b>Beta-Sitosterin (mg)</b>	<b>Campesterol (mg)</b>	<b>Carotin-Alpha (mcg)</b>	<b>Carotin-Beta (mcg)</b>
29.38	4	0	155.54	1014.91
<b>Cholesterin (mg)</b>	<b>Cystin (g)</b>	<b>Eisen - FE (mg)</b>	<b>Energie KJ (kj)</b>	<b>Fettsäuren - gesamt (g)</b>

1393.71	2.3	42.01	20110.77	8.75
<b>Fettsäuren - gesättigte (g)</b>	<b>Fettsäuren, mehrfach ungesättigt (g)</b>	<b>Fettsäuren, einfach ungesättigt (g)</b>	<b>Vitamin B9 - Folsäure (mcg)</b>	<b>Fructozucker (g)</b>
93.3	38.18	94.7	405.4	13.25
<b>Galaktose (g)</b>	<b>Glukose (g)</b>	<b>Glutaminsäure (g)</b>	<b>Glycin (g)</b>	<b>Histidin (g)</b>
0	9.2	25.44	6.04	2.72
<b>Hydroxyprolin (g)</b>	<b>Isoleucin (g)</b>	<b>Sonstiges Eiweis (g)</b>	<b>Kalium - K (mg)</b>	<b>Kalzium - CA (mg)</b>
0	5.1	0.26	4800.16	1023.58
<b>Koffein (mg)</b>	<b>Kryptoxanthin - Beta (mcg)</b>	<b>Kupfer - Cu (mg)</b>	<b>Laktose (g)</b>	<b>Leucin (g)</b>
480	20	2.44	0	8.8
<b>Lutein + Zeaxanthin (mcg)</b>	<b>Lykopen (mcg)</b>	<b>Lysin (g)</b>	<b>Magnesium - MG (mg)</b>	<b>Maltose (g)</b>
1125.42	3962.42	6.39	443.25	0.01
<b>Mangan (mg)</b>	<b>Methionin (g)</b>	<b>Natrium - Na (mg)</b>	<b>Niacin (mg)</b>	<b>Phenylalanin (g)</b>
5.5	2.5	8926.7	60.52	5.57
<b>Phosphor - P (mg)</b>	<b>Phytosterols (mg)</b>	<b>Prolin (g)</b>	<b>Vitamin B2 (mg)</b>	<b>Saccharose (g)</b>
2165.09	10.78	8.75	7.31	0.76
<b>Selen - Se (mcg)</b>	<b>Serin (g)</b>	<b>Stigmasterin (mg)</b>	<b>Theobromin (mg)</b>	<b>Vitamin B1 - Thiamin (mg)</b>
288.42	5.98	0	0	4.23
<b>Threonin (g)</b>	<b>Tocopherol Beta (mg)</b>	<b>Tocopherol Delta (mg)</b>	<b>Tocopherol Gamma (mg)</b>	<b>Tryptophan (g)</b>
4.45	6.28	0	0.3	1.39
<b>Tyrosin (g)</b>	<b>Valin (g)</b>	<b>Vitamin A (mcg)</b>	<b>Vitamin B12 (mcg)</b>	<b>Vitamin B6 (mg)</b>
3.67	5.85	1262.82	36.49	3.25
<b>Vitamin B5 (mg)</b>	<b>Vitamin C - Ascorbinsäure (mg)</b>	<b>Vitamin D (mcg)</b>	<b>Vitamin E (mg)</b>	<b>Speisestärke (g)</b>
15.45	65.77	0	6.53	71.23
<b>Vitamin K (mcg)</b>	<b>Zink - Zn (mg)</b>	<b>Zucker (g)</b>	<b>Folat (mcg)</b>	
71.77	16.72	121.23	976.52	

<b>Protein(%)</b>	<b>Fett (%)</b>	<b>Kohlenhydrate (%)</b>
<b>Tageswerte:</b>		
12	44	43
<b>Festgelegt waren (s. Berechner)</b>		
15	30	55
<b>Differenz:</b>		
3	-14	12

erzeugt am 23.12.2007 mit BodyCaP 1.0.5.6 Trebaxa Company 2007 <http://www.bodycap.de>