

# ERNÄHRUNGSANALYSE

## ÜBERSICHT ZU DEN ERMITTELTEN WERTEN

### Vorab wird individuell berechnet:

✓ Energiebedarf (in Kcal):

- *Grundumsatz*
- *Leistungsumsatz*

✓ Nährstoffbedarf:

- *Eiweiß*
- *Fett*
- *Kohlenhydrate*

✓ Flüssigkeitsbedarf

### Vorab werden ebenso die individuellen Zufuhrempfehlungen zu folgenden Werten ermittelt:

✓ Ballaststoffbedarf

✓ Mineralstoffbedarf:

- *Calcium*
- *Eisen*
- *Folat*
- *Jodid*
- *Kalium*
- *Magnesium*
- *Natrium*
- *Phosphor*
- *Zink*

✓ Vitaminbedarf:

- *Vitamin A*
- *Vitamin B1*
- *Vitamin B2*
- *Vitamin B6*
- *Vitamin B12*
- *Vitamin C*
- *Vitamin D*
- *Vitamin E*
- *Vitamin K*

✓ Weiteres:

- *Cholesterin*
- *einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren*
- *gesättigte Fettsäuren*
- *Harnsäure*

BRAJAN



"ERKENNEN, VERSTEHEN, VERÄNDERN".

# ERNÄHRUNGSANALYSE

ÜBERSICHT ZU DEN ERMITTELTEN WERTEN

**Anhand eines Ernährungsprotokolls wird folgende durchschnittliche Aufnahme ermittelt\*:**

- ✓ Tatsächliche Energieaufnahme (in Kcal)
- ✓ Tatsächliche Nährstoffaufnahme:
  - *Eiweiß*
  - *Fett*
  - *Kohlenhydrate*
- ✓ Tatsächliche Flüssigkeitsaufnahme
- ✓ Tatsächliche Ballaststoffaufnahme
- ✓ Tatsächliche Vitaminaufnahme:
  - *Vitamin A*
  - *Vitamin B1*
  - *Vitamin B2*
  - *Vitamin B6*
  - *Vitamin B12*
  - *Vitamin C*
  - *Vitamin D*
  - *Vitamin E*
  - *Vitamin K*
- ✓ Tatsächliche Mineralstoffaufnahme:
  - *Calcium*
  - *Eisen*
  - *Folat*
  - *Jodid*
  - *Kalium*
  - *Magnesium*
  - *Natrium*
  - *Phosphor*
  - *Zink*
- ✓ Zusätzlich wird folgende Aufnahme ermittelt:
  - *Cholesterin*
  - *einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren*
  - *gesättigte Fettsäuren*
  - *Harnsäure*

*\*Bitte beachten Sie dass es sich bei den ermittelten Werten immer um Durchschnittswerte handelt, da diese immer, je nach Produkt und Zubereitungsart, variieren (z.B. Vitaminverluste beim Kochen, Lagerung usw.)*

BRAJAN



"ERKENNEN, VERSTEHEN, VERÄNDERN".