

	Menge in Gramm	Vitamine							Mineralstoffe							Nährwert					
		A	B1	B2	B6	C	D	E	Kalium	Phosphor	Kalzium	Magnesium	Eisen	Zink	Mangan	Kupfer	Chrom	Kcal	Eiweiß	Fett	Wasser
<b>Früh 05:00</b>																					
Hafer	100,00	0,00	0,52	0,17	0,96	0,00	0,00	1,00	355,00	342,00	79,00	129,00	5,80	4,50	3,70	0,50	13,00	354,00	12,60	7,10	13,00
Dinkel	50,00	0,00	0,21	0,05	0,15	0,00	0,00	0,70	223,50	205,50	11,00	65,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	167,50	5,35	0,60	0,00
Weizen	50,00	1,50	0,23	0,06	0,14	0,00	0,00	0,80	190,50	170,50	22,00	64,00	1,65	2,05	1,70	0,30	1,50	156,50	5,85	1,00	6,45
Kartoffeln	250,00	2,50	0,25	0,13	0,75	42,50	0,00	0,25	1.027,50	125,00	15,00	50,00	1,00	0,75	0,50	0,50	82,50	50,00	3,00	0,75	227,50
Karotten	350,00	5.600,00	0,25	0,04	1,05	24,50	0,00	2,10	1.015,00	126,00	143,50	59,50	7,35	2,10	0,70	0,35	17,50	98,00	3,85	0,70	301,70
Sonnenblumenöl	15,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134,70	0,00	14,97	0,03
<b>Summe</b>	<b>815,00</b>	<b>5.604,60</b>	<b>1,46</b>	<b>0,44</b>	<b>3,05</b>	<b>67,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,35</b>	<b>2.811,50</b>	<b>969,00</b>	<b>270,50</b>	<b>367,50</b>	<b>17,90</b>	<b>9,40</b>	<b>6,60</b>	<b>1,65</b>	<b>114,50</b>	<b>960,70</b>	<b>30,65</b>	<b>25,12</b>	<b>548,68</b>
<b>Mittag 12:00</b>																					
Weizen (Brot)	150,00	4,50	0,69	0,17	0,41	0,00	0,00	2,40	571,50	511,50	66,00	192,00	4,95	6,15	5,10	0,90	4,50	469,50	17,55	3,00	19,35
Butter	10,00	65,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,22	1,60	2,10	1,30	0,30	0,01	0,02	0,00	0,00	0,60	75,40	0,07	8,32	1,53
Leinöl	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	89,60	0,00	9,95	0,00
Paprika	250,00	450,00	0,18	0,13	0,68	350,00	0,00	6,25	442,50	65,00	25,00	30,00	1,75	0,50	0,25	0,25	0,00	50,00	3,00	0,75	227,50
Tomaten	150,00	126,00	0,09	0,06	0,15	37,50	0,00	1,20	363,00	27,00	13,50	21,00	0,90	0,30	0,15	0,15	7,50	25,50	1,50	0,30	141,30
Pastinake	100,00	4,00	0,08	0,13	0,10	18,00	0,00	0,00	523,00	73,00	51,00	26,00	0,60	0,20	0,10	0,10	0,00	50,00	1,30	0,40	88,90
<b>Summe</b>	<b>675,00</b>	<b>645,30</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>0,93</b>	<b>405,50</b>	<b>0,13</b>	<b>8,45</b>	<b>1.901,60</b>	<b>678,60</b>	<b>156,90</b>	<b>269,30</b>	<b>8,23</b>	<b>7,17</b>	<b>5,60</b>	<b>1,40</b>	<b>12,60</b>	<b>760,00</b>	<b>23,42</b>	<b>22,72</b>	<b>478,58</b>
<b>Abend 17:00</b>																					
Äpfel	400,00	16,00	0,16	0,12	0,40	48,00	0,00	2,00	576,00	48,00	28,00	24,00	2,00	0,40	0,28	0,40	0,00	216,00	1,20	2,40	337,60
Topfen	150,00	148,50	0,05	0,36	0,12	1,50	0,00	0,45	123,00	280,50	142,50	15,00	0,45	0,75	0,02	0,02	0,00	240,00	16,65	17,10	110,25
<b>Summe</b>	<b>550,00</b>	<b>164,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,48</b>	<b>0,52</b>	<b>49,50</b>	<b>0,00</b>	<b>2,45</b>	<b>699,00</b>	<b>328,50</b>	<b>170,50</b>	<b>39,00</b>	<b>2,45</b>	<b>1,15</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>0,00</b>	<b>456,00</b>	<b>17,85</b>	<b>19,50</b>	<b>447,85</b>
<b>Summe</b>	<b>Menge in Gramm</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>B6</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>Kalium</b>	<b>Phosphor</b>	<b>Kalzium</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Eisen</b>	<b>Zink</b>	<b>Mangan</b>	<b>Kupfer</b>	<b>Chrom</b>	<b>Kcal</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>	<b>Wasser</b>
Summe	2.040,00	6.414,40	2,01	1,40	4,90	522,00	0,13	25,65	5.412,10	1.976,10	597,90	675,80	28,58	17,72	12,50	3,47	127,10	<b>2.176,70</b>	<b>71,92</b>	<b>67,34</b>	<b>1.475,11</b>
Ist-Stand in % der Tagesempfehlung		<b>641</b>	<b>167</b>	<b>87</b>	<b>288</b>	<b>261</b>	<b>3</b>	<b>214</b>	<b>271</b>	<b>141</b>	<b>66</b>	<b>193</b>	<b>238</b>	<b>136</b>	<b>417</b>	<b>116</b>	<b>102</b>				
Tagesempfehlung		1000	1,2	1,6	1,7	200	5	12	2000	1400	900	350	12	13	3	3	125		30-60	65	
Einheit		<u>Mikrogr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Mikrogr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>	<u>Milligr.</u>		0,5 bis 0,8g	3% der Kcal	
																			pro kg Körpergewicht		

Anmerkungen: Die Vitamine des Weizens beim Mittagessen sind ausgegraut, da es sich um Brot handelt und ich davon ausgehe, dass darin dann nicht mehr viele Vitamine vorhanden sind. Die Werte der Tagesempfehlung variieren in der Literatur, sind also Näherungswerte. Vitamin B2 ist viel in Mandeln oder Löwenzahnblättern, Kalzium ist viel in Löwenzahnblättern, Haselnüssen oder Sesamsamen. Vitamin D ist relativ viel in Eiweißprodukten, besonders in Fisch (Hering), Sahne, vorhanden auch (aber weniger) in Vollmilch. Außerdem produziert 15 min Sonneneinstrahlung im Menschen den Tagesbedarf an Vitamin D. Da ich öfters Fisch und ab und zu Nüsse esse und auch immer wieder mal Löwenzahnblätter in meinen Salat gebe (die wahre Alleskönner sind), ist die Vitamin- und Mineralversorgung mit einer solchen Ernährung mehr als ausreichend gedeckt. Ich variere natürlich auch anderweitig das Gemüse, Obst und die Eiweißprodukte mit möglichst heimischen Erzeugnissen. Das was der Körper nicht verwerten kann, gibt er wieder frei und in einem natürlichen Kreislauf landet es normalerweise früher oder später wieder auf dem Feld. Was das Eiweiß angeht, liegt das m. E. in einem Toleranzbereich, zumal das meiste davon ja pflanzliche und nicht tierische Einweise sind. Man beachte auch: fast 1,5 Liter Wasser allein durch die Nahrungsmittel pro Tag + mind. die 0,5 Liter des Getreidebreis zum Frühstück = 2 Liter Wasser am Tag ohne einen Schluck getrunken zu haben.