Heseker / Heseker
Die Nährwerttabelle 2014/2015

Leseprobe

Die Nährwerttabelle 2014/2015
von Heseker / Heseker
Herausgeber: Umschau Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b16067

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

D-A-CH-Referenzwerte für die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr[1,]

Alter	Nahrungsenergie kcal/Tag		Nahrungsenergie MJ/Tag		Protein g/Tag		Fett % der Energie[3]	unentbehrl. FS % der Energie[3]		Wasser ml/kg/Tag
	m	w	m	w	m	w		n-6	n-3[6]	
Säuglinge										
0 bis unter 4 Monate	500	450	2,0	1,9	11		45–50	4,0	0,5	130
4 bis unter 12 Monate	700	700	3,0	2,9	10		35–45	3,5	0,5	110
Kinder										
1 bis unter 4 Jahre	1100	1000	4,7	4,4	14	13	30–40	3,0	0,5	95
4 bis unter 7 Jahre	1500	1400	6,4	5,8	15	17	30–35	2,5	0,5	75
7 bis unter 10 Jahre	1900	1700	7,9	7,1	24	24	30–35	2,5	0,5	60
10 bis unter 13 Jahre	2300	2000	9,4	8,5	34	35	30–35	2,5	0,5	50
13 bis unter 14 Jahre	2700	2200	11,2	9,4	46	45	30–35	2,5	0,5	40
Jugendliche u. Erwachsene										
15 bis unter 19 Jahre	3100	2500	13,0	10,5	60	46	30[4]	2,5	0,5	40
19 bis unter 25 Jahre	3000	2400	12,5	10,0	59	48	30[4]	2,5	0,5	35
25 bis unter 51 Jahre	2900	2300	12,0	9,5	59	47	30[4, 5]	2,5	0,5	35
51 bis unter 65 Jahre	2500	2000	10,5	8,5	58	46	30	2,5	0,5	30
65 Jahre und älter	2300	1800	9,5	7,5	54	44	30	2,5	0,5	30
Schwangere ab 4. Monat		+255		+1,1		58	30–35	2,5	0,5	35
Stillende		+635		+2,7		63	30–35	2,5	0,5	45

1 DGE, ÖGE, SGE und SVE (2013)
2 Die Energiewerte sind als Richtwerte zu verstehen und gelten für Personen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter).
Für andere Berufsschweregruppen sind folgende Zuschläge erforderlich: Mittelschwerarbeiter: +600 kcal; Schwerarbeiter: +1200 kcal; Schwerstarbeiter: +1600 kcal.
3 Angaben in Prozent der Gesamtenergieaufnahme; für die Kohlenhydratzufuhr wird ein Richtwert von >50 % empfohlen.
4 Personen mit erhöhtem Energiebedarf (PAL > 1,7) können höhere Prozentsätze benötigen. (PAL (physical activity level) = durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes)
5 Entsprechend bei Männern mit einem Energierichtwert von 10,2 MJ (2400 kcal; PAL 1,4) 80 g Gesamtfett.
6 Hierbei handelt es sich um Schätzwerte.

Leseprobe von H. Heseker / B. Heseker „Die Nährwerttabelle 2014/2015“
Herausgeber: Umschau Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Der essbare Anteil von 100 g verzehrsfertiger Lebensmittel enthält:

	Energie			Eiweiß	Fett					Kohlenhydrate				NaCl	Wasser	Portion
			Dichte		ges.	GFS	EUFS	MUFS	Chol.	ges.	Mono/Di	Poly	Ball.			
	kcal	kJ	kcal/g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	g	g
GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE																
Getreide und Mehle																
Amaranth	365	1526	3,7	16	9	2,0	2,1	4,1	0	57	2	55	9,0	65	6	20 (1 EL)
Buchweizen, geschält	338	1412	3,4	10	2	0,3	0,6	0,6	0	71	+	71	3,7	5	12	20 (1 EL)
Vollkornmehl	351	1467	3,5	11	3	0,5	0,9	0,9	0	68	+	67	3,2	3	14	20 (1 EL)
Grütze	336	1406	3,4	8	2	0,3	0,6	0,6	0	73	+	72	- 3,2	3	13	20 (1 EL)
Bulgur, Weizen-	325	1361	3,3	9	1	0,1	0,1	0,5	0	69	1	68	10,0	15	9	20 (1 EL)
Gerste, Vollkornmehl	315	1316	3,2	10	2	0,5	0,2	1,3	0	64	1	63	9,8	50	12	20 (1 EL)
Graupen	335	1400	3,4	10	1	0,3	0,1	0,6	0	71	1	69	4,6	15	11	20 (1 EL)
Grünkern/Dinkel, entspelzt	321	1340	3,2	17	2	0,3	0,2	0,8	0	60	1	59	10,0	3	10	20 (1 EL)
Mehl, Typ 630	342	1430	3,4	12	1	0,2	0,2	0,6	0	69	1	68	3,7	3	13	20 (1 EL)
Vollkornmehl	332	1388	3,3	13	3	0,5	0,5	1,3	0	64	1	63	8,4	5	10	20 (1 EL)
Hafer, entspelzt	326	1363	3,3	11	7	1,4	2,5	2,8	0	56	1	55	9,7	20	13	20 (1 EL)
Haferflocken	348	1455	3,5	13	7	1,1	2,2	2,2	0	59	1	58	10,0	15	10	10 (1 EL)
Hirse, geschält	350	1463	3,5	11	4	1,0	0,9	1,9	0	69	2	60	3,8	10	11	20 (1 EL)
Mais, ganzes Korn	324	1354	3,2	8	4	0,6	1,1	1,6	0	64	1	61	9,7	15	11	20 (1 EL)
Mehl	323	1350	3,2	8	3	0,3	0,9	1,5	0	66	1	65	9,4	3	12	20 (1 EL)
Stärke	346	1446	3,5	+	+	0,0	0,0	0,0	0	86	+	86	1,0	10	12	20 (1 EL)
Grieß (Polenta)	345	1444	3,5	9	1	0,1	0,4	0,4	0	74	1	73	5,0	3	10	20 (1 EL)
Quinoa (Reismelde)	334	1396	3,4	15	5	0,5	1,3	2,6	0	58	1	57	6,6	25	12	20 (1 EL)
Reis, entspelzt	345	1442	3,5	8	2	0,6	0,5	0,8	0	74	+	73	2,2	25	13	30 (1 EL)
poliert	343	1434	3,4	7	1	0,1	0,2	0,2	0	78	+	77	1,4	10	13	30 (1 EL)
parboiled, gekocht	121	507	1,2	2	+	+	+	+	0	27	+	27	0,5	5	69	150
Naturreis, gekocht	126	526	1,3	3	1	0,2	0,2	0,3	0	27	+	26	0,8	10	67	150

Leseprobe von H. Heseker / B. Heseker „Die Nährwerttabelle 2014/2015“
Herausgeber: Umschau Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Der essbare Anteil von 100 g verzehrsfertiger Lebensmittel enthält:

Mineralstoffe							Vitamine									
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Ret.	Caro.	E	B_1	B_2	B_6	B_{12}	Fol.	C	
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
																GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE
																Getreide und Mehle
25	485	215	310	580	9,0	3,7	0	1	0,1	0,80	0,19	0,22	0,0	50	4	**Amaranth**
2	390	20	140	320	3,8	2,7	0	15	0,8	0,24	0,15	0,58	0,0	50	0	**Buchweizen**, geschält
1	680	30	50	260	2,2	2,0	0	20	1,0	0,58	0,15	0,60	0,0	40	0	Vollkornmehl
1	220	10	50	150	2,0	2,0	0	10	0,1	0,28	0,08	0,40	0,0	30	0	Grütze
5	260	30	140	320	4,5	3,0	0	0	0,5	0,30	0,10	0,40	0,0	30	0	**Bulgur**, Weizen-
20	445	40	115	340	2,8	2,8	0	1	0,7	0,43	0,18	0,56	0,0	65	0	**Gerste**, Vollkornmehl
5	270	20	65	210	2,0	2,1	0	0	0,1	0,09	0,08	0,22	0,0	20	0	Graupen
1	415	25	135	420	4,4	3,7	0	0	0,2	0,30	0,15	0,30	0,0	50	0	**Grünkern/Dinkel**, entspelzt
1	135	10	30	115	1,1	1,5	0	0	0,3	0,30	0,10	0,30	0,0	50	0	Mehl, Typ 630
2	380	25	115	385	3,2	2,8	0	1	1,4	0,42	0,09	0,30	0,0	50	0	Vollkornmehl
8	355	80	130	340	5,8	3,2	0	0	0,8	0,67	0,17	0,95	0,0	35	0	**Hafer**, entspelzt
5	400	45	130	430	5,5	4,0	0	+	1,5	0,59	0,15	0,16	0,0	85	0	Haferflocken
3	170	10	125	275	6,9	2,9	0	0	0,4	0,43	0,11	0,52	0,0	20	0	**Hirse**, geschält
6	270	8	90	210	1,5	1,7	0	920	2,0	0,36	0,20	0,40	0,0	25	0	**Mais**, ganzes Korn
1	120	20	50	256	1,0	2,2	0	300	1,5	0,44	0,13	0,06	0,0	10	0	Mehl
3	7	10	2	30	0,5	0,4	0	0	0,0	0,00	0,01	0,01	0,0	0	0	Stärke
1	80	4	20	70	1,0	0,4	0	260	0,5	0,13	0,04	0,15	0,0	5	0	Grieß (Polenta)
10	805	80	275	330	8,0	2,5	0	0	0,1	0,45	0,05	0,14	0,0	50	4	**Quinoa** (Reismelde)
10	260	15	110	280	3,2	1,6	0	0	0,7	0,40	0,09	0,28	0,0	15	0	**Reis**, entspelzt
4	110	6	30	110	0,9	1,0	0	0	0,2	0,06	0,03	0,15	0,0	10	0	poliert
2	45	10	10	40	1,0	0,6	0	0	0,1	0,08	0,01	0,07	0,0	4	0	parboiled, gekocht
3	75	6	40	100	1,2	0,7	0	0	0,2	0,07	0,02	0,05	0,0	6	0	Naturreis, gekocht

Leseprobe von H. Heseker / B. Heseker „Die Nährwerttabelle 2014/2015“
Herausgeber: Umschau Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Heseker / Heseker

Die Nährwerttabelle 2014/2015

144 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de