

Ernährungsphysiologische Auswertung der verzehrten Mittagsmahlzeit

Dipl. oec. troph. Birgit Junghans
Aachen

Tomaten-Paprika-Salat mit Mozzarella

Zutat	kcal	E (g)	F (g)	KH (g)	Bst (g)	Alk (g)
100 g frische Tomaten	17	0,9	0	3	0,9	0
100 g frische Paprika	20	1,2	0	3	3,6	0
20 g Mozzarella	51	3,8	4	0	0	0
10 g Zwiebeln	3	0,1	0	0	0,2	0
5 g Albaöl Olive	44	0	5	0	0	0
Summe	135	6	9	6	4,7	0

Schollenfilet mit Bratkartoffeln und Blattspinat

Zutat	kcal	E (g)	F (g)	KH (g)	Bst (g)	Alk (g)
150 g Schollenfilet	135	26,8	3	0	0	0
3 g Albaöl	26	0	3	0	0	0
200 g Pellkartoffeln	114	3,3	0	24	3,6	0
10 g Albaöl	88	0	10	0	0	0
200 g Blattspinat	36	5,3	1	1	5,4	0
10 g Zwiebeln	3	0,1	0	0	0,2	0
5 g Albaöl	44	0	5	0	0	0
Summe	446	35,5	22	25	9,2	0

Tomaten-Paprika-Salat mit Mozzarella

Zutat	Chol (g)	GFS (g)	EUFS (g)	MUFS (g)	LinS (g)	LieS (g)	C20:5 (g)
100 g frische Tomaten	0	0	0	0,1	0,1	0	0
100 g frische Paprika	0	0,1	0	0,2	0,1	0	0
20 g Mozzarella	0	2,6	1,1	0,1	0	0,1	0
10 g Zwiebeln	0	0	0	0	0	0	0
5 g Albaöl Olive	0	0,5	3,3	1,3	0,9	0,4	0
Summe	0	3,2	4,4	1,7	1,1	0,5	0

Schollenfilet mit Bratkartoffeln und Blattspinat

Zutat	Chol (g)	GFS (g)	EUFS (g)	MUFS (g)	LinS (g)	LieS (g)	C20:5 (g)
150 g Schollenfilet	63	0,5	0,8	0,7	0	0	0,2
3 g Albaöl	0	0,2	1,8	1,0	0,7	0,3	0
200 g Pellkartoffeln	0	0	0	0,1	0,1	0	0
10 g Albaöl	0	0,7	6,1	3,2	2,2	1,0	0
200 g Blattspinat	0	0,1	0	0,4	0,1	0,3	0
10 g Zwiebeln	0	0	0	0	0	0	0
5 g Albaöl	0	0,4	3,1	1,6	1,1	0,5	0
Summe	63	1,9	11,8	7	4,2	2,1	0,2

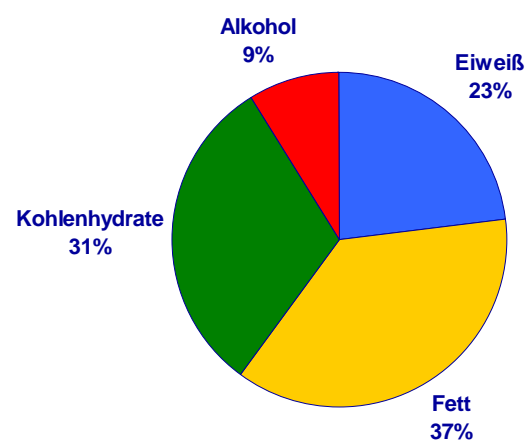
frische Ananas Weißwein

Zutat	kcal	E (g)	F (g)	KH (g)	Bst (g)	Alk (g)
200 g frische Ananas	118	0,9	0	26	2,8	0
100 ml trockener Weißwein	72	0,2	0	0	0	10
Summe	190	1,1	0	26	2,8	10

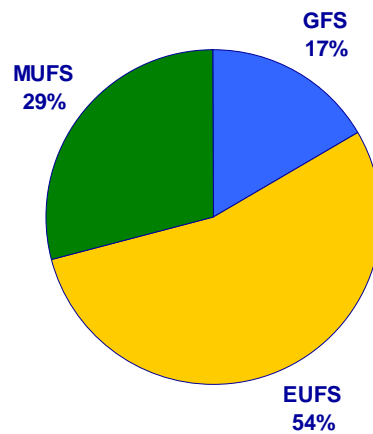
Menue

Zutat	kcal	E (g)	F (g)	KH (g)	Bst (g)	Alk (g)
Vorspeise	135	6	9	6	4,7	0
Hauptgericht	446	35,5	22	25	9,2	0
Dessert und Wein	190	1,1	0	26	2,8	10
Summe	771	42,6	31	57	16,7	10

Nährstoffrelation



Fettsäuremuster des Menues



Linolsäure : α -Linolensäure

	Linolsäure (LinS)	α -Linolensäure (LieS)
Vorspeise	1,1 g	0,5 g
Hauptspeise	4,2 g	2,1 g
Gesamt	5,3 g	2,6 g

Quotient	2,04 : 1
----------	----------