

Der Maschinist



Jean-Louis (59)

«Natürlich ist mein Essen gesund. Ich esse hier seit vier Jahren jeden Tag zu Mittag, und ich fühle mich nicht krank – ganz und gar nicht, wie Sie sehen.»

Grösse:	176 cm
Gewicht:	92 kg
BMI:	29,3
Idealgewicht:	71 bis 82 kg
Energiebedarf:	3283 kcal/Tag

Zur Vorspeise Gnocchi mit Pilzsauce und ein kleiner gemischter Salat. Als Hauptgang Schweinshaxe mit Cremolata-Sauce und Teigwaren, dazu Weissbrot. Alles zusammen für 16 Franken. Kein Getränk (er trinkt etwa 3 Liter Wasser während des Tages) und kein Dessert. Gegessen in der Baukantine Arbeitsgemeinschaft Üetlibergtunnel.

Energiegehalt total:	1222 kcal (37,2% des Tagesbedarfs)
Gnocchi:	230 kcal
Salat:	113 kcal
Haxe mit Sauce:	409 kcal
Teigwaren:	215 kcal
Weissbrot:	255 kcal

Protein:	101 g (68,7% des Tagesbedarfs)
Fett:	38,9 g (36,6% des Tagesbedarfs)
Kohlenhydrate:	138 g (32,3% des Tagesbedarfs)

Beurteilung

Die Mahlzeit ist nahezu ideal und dem Bedarf angepasst. Einzig die Proteinzufuhr liegt im oberen Bereich, und das Weissbrot könnte durch ein Ruchbrot ersetzt werden. Würde er die Mahlzeit mit einer frischen Frucht oder einer Portion Gemüse ergänzen, könnte man sie als mustergültig bezeichnen.

Gesundheitsgehalt:

Energiegehalt:

Körperliche Aktivität:

Gesamtbeurteilung:

