

Der Grafiker



Rudi (36)

«Etwas Süsses gehört immer zu meinem Mittagessen. Eigentlich wäre es gut, wenn ich noch einen Salat dazu genommen hätte, das wäre aber mengenmässig zu viel.»

Grösse:	184 cm
Gewicht:	86 kg
BMI:	25,4
Idealgewicht:	73 bis 87 kg
Energiebedarf:	3178 kcal/Tag

Penne an Lachsrahmsauce, 1 Risoletto-Riegel und 5 dl Mineralwasser nature, gekauft in der Migros Gourmessa für Fr. 8.20. Gegessen im Büro am Schreibtisch.

Energiegehalt total: 739 kcal (23,2% des Tagesbedarfs)

Penne an

Lachsrahmsauce: 662 kcal

Risoletto: 77 kcal

Mineralwasser: 0 kcal

Protein: 16,8 g (14,9% des Tagesbedarfs)

Fett: 21,8 g (24,1% des Tagesbedarfs)

Kohlenhydrate: 82,3 g (25,7% des Tagesbedarfs)

Beurteilung

Kalorienmässig ist die Mahlzeit eher bescheiden. Wenn sie jedoch mit einem gesunden Znüni oder Zvieri ergänzt wird, ergibt es bei einer sitzenden Tätigkeit mehr Sinn, die Hauptmahlzeiten eher knapp zu gestalten. Frischkost wird vermisst.

Gesundheitsgehalt:

Energiegehalt:

Körperliche Aktivität:

Gesamtbeurteilung:

