

Der Softwareentwickler



Tamer (35)

«Ist bestimmt nicht sehr gesund, schmeckt mir aber und geht schnell über Mittag. Am Abend esse ich schon auch Salat und Früchte.»

Grösse:	183 cm
Gewicht:	68 kg
BMI:	20,3
Idealgewicht:	67 bis 84 kg
Energiebedarf:	2780 kcal/Tag

7 Chicken Nuggets, 7 kleine Frühlingsrollen, eine Portion Cocktailsauce (25 g) und 5 dl Cola für Fr. 12.80, gekauft am Takeaway-Stand an der Löwenstrasse. Gegessen auf einer Bank am Schanzengraben in Zürich.

Energiegehalt total:	1127 kcal (40,5% des Tagesbedarfs)
Chicken Nuggets:	347 kcal
Frühlingsrollen:	424 kcal
Cocktailsauce:	146 kcal
Coca-Cola:	210 kcal

Protein:	31,4 g (25,1% des Tagesbedarfs)
Fett:	56 g (60,4% des Tagesbedarfs)
Kohlenhydrate:	124 g (43,3% des Tagesbedarfs)

Beurteilung

Man müsste schon ziemlich erfinderisch sein, um diesem Lunch qualitativ Gutes abgewinnen zu können. Einzig der Proteinbedarf scheint prozentual und auch qualitativ gut gedeckt zu sein. Da der junge Mann aber ganz offensichtlich kein Gewichtsproblem hat, spricht nichts gegen eine solche Ausnahmemahlzeit, wenn sie nicht häufiger als alle zwei Wochen in dieser Form ausfällt.

Gesundheitsgehalt:

Energiegehalt:

Körperliche Aktivität:

Gesamtbeurteilung:

