

# Die Betriebsökonomin



## Denise (27)

«Der Lunch ist eher schwer. Vielleicht etwas viele Kohlenhydrate, und die Mayonnaise am Salat ist auch nicht optimal. Ich wechsele ab, einmal Salat, am nächsten Tag eher deftig. Es ist aber bestimmt nicht ungesund, dieses Essen.»

Grösse:	163 cm
Gewicht:	56 kg
BMI:	21,1
Idealgewicht:	52 bis 63 kg
Energiebedarf:	2100 kcal/Tag

**Focaccia mit Tomate und Mozzarella, russischer Salat, Himbeerjoghurt und 1 Liter Nendaz Pommes (aromatisiertes Mineralwasser). Preis: Fr. 9.60 in der Migros Gourmessa. Gessen auf einer Sitzinsel im Areal Puls 5 in Zürich.**

Energiegehalt total:	1077 kcal ( 51,2% des Tagesbedarfs)
Nendaz Pommes:	160 kcal
Focaccia:	469 kcal
Russischer Salat:	254 kcal
Himbeerjoghurt:	194 kcal

Protein:	28 g (29,6% des Tagesbedarfs)
Fett:	65 g (68,6% des Tagesbedarfs)
Kohlenhydrate:	116 g (68,6% des Tagesbedarfs)

## Beurteilung

Für eine vorwiegend sitzende Tätigkeit definitiv zu fettig, frisches Obst oder Gemüse fehlen vollständig. Der Kaloriengehalt der Mittagsmahlzeit sollte 40% der täglichen Gesamtenergie nicht überschreiten – hier liegt er bei 51%. Der Flüssigkeitsbedarf ist gedeckt, aber leider werden mit dem gesüssten Wasser leere, nutzlose Kalorien zugeführt. Das muss mit den restlichen Tageskalorien korrigiert werden.

**Gesundheitsgehalt:**

**Energiegehalt:**

**Körperliche Aktivität:**

**Gesamtbeurteilung:**

