

Der Bauer



Ueli (42)

«Mindestens das, was von unserem Hof stammt, ist gesund. Im Sommer und im Herbst kann es sein, dass bei einem Menu nur Öl, Salz, Mehl und Zucker zugekauft sind und der Rest aus eigener Produktion kommt – ein gutes Gefühl.»

Grösse:	174 cm
Gewicht:	67 kg
BMI:	22,1
Idealgewicht:	65 bis 77 kg
Energiebedarf:	3420 kcal/Tag

Sämiger Risotto mit 7 Hackfleischbällchen und Rahmsauce, dazu Eisbergsalat und 4 dl Süssmost für etwa Fr. 7.80, zubereitet von seiner Frau Lisa, gegessen am Familientisch im Burghof Meilen.

Energiegehalt total:	1310 kcal (38,3% des Tagesbedarfs)
Rindfleischbällchen:	632 kcal
Risotto:	385 kcal
Rahmsauce:	68 kcal
Salat:	33 kcal
Süssmost:	192 kcal

Protein:	53,7 g (34,7% des Tagesbedarfs)
Fett:	38 g (33,3% des Tagesbedarfs)
Kohlenhydrate:	194 g (43,6% des Tagesbedarfs)

Beurteilung

Dieser Lunch ist bedarfsgerecht und angepasst. Hätte Ueli anstelle von Süssmost Wasser oder ungesüssten Tee getrunken, etwas Gemüse im Salat oder gekocht gegessen und als Dessert eine frische Frucht gewählt, wäre die Mahlzeit bezüglich Nähr- und Wirkstoffverteilung ideal.

Gesundheitsgehalt:
Energiegehalt:
Körperliche Aktivität:
Gesamtbeurteilung:

