

# Die Lastwagenfahrerin



## Claudia (20)

«Ist etwas zu essen und fertig. Mehr brauch ich nicht. Ist schon in Ordnung so.»

Grösse:	165 cm
Gewicht:	59 kg
BMI:	21,7
Idealgewicht:	54 bis 64 kg
Energiebedarf:	2600 kcal/Tag

**Einen halben Liter Cola light und ein Laugensandwich von «Bread & Butter» mit Schinken. Gekauft im Shop der Autobahnraststätte Würenlos für Fr. 5.50. Gegessen in der Führerkabine des Trucks.**

Energiegehalt total:	377 kcal (14,3% des Tagesbedarfs)
Sandwich:	372 kcal
Cola light:	5 kcal

Protein:	16,7 g (46% des Tagesbedarfs)
Fett:	16 g (12,5% des Tagesbedarfs)
Kohlenhydrate:	42,3 g (18,5% des Tagesbedarfs)

## Beurteilung

Da fehlt vieles, was die junge Frau mit ihrer anstrengenden Tätigkeit braucht. Dieser Lunch entspricht bestenfalls einer relativ ungesunden Zwischenmahlzeit. Ein Schinkensandwich mit Vollkornbrot, dazu ein Joghurt und eine Frucht wären quantitativ auch nicht viel umfangreicher, qualitativ aber bereits oberste Liga.

**Gesundheitsgehalt:**  
**Energiegehalt:**  
**Körperliche Aktivität:**  
**Gesamtbeurteilung:**

