

Die Vermögensverwalterin



Vivian (47)

«Das ist eine gesunde Mahlzeit – für meine Verhältnisse eher üppig. Ich esse oft nur Früchte und Salat über Mittag, und Alkohol trinke ich sehr selten. Das genieße ich nun sehr – auch die angenehme Atmosphäre im Restaurant.»

Grösse:	160 cm
Gewicht:	52 kg
BMI:	20,3
Idealgewicht:	53 bis 62 kg
Energiebedarf:	1830 kcal/Tag

Ein mittlerer Sushiteller mit Misopaste, eingelegtem Ingwer und Sojasauce, 5 dl Mineralwasser nature und 1 dl rosé Champagner im «Lakeside» am Zürichhorn mit Seesicht. Kosten: Fr. 54.50.

Energiegehalt total:	511 kcal (27,9 % des Tagesbedarfs)
Sushiteller:	441 kcal
Mineralwasser:	0 kcal
Champagner:	70 kcal

Protein:	30,2 g (36,8% des Tagesbedarfs)
Fett:	19 g (31,3% des Tagesbedarfs)
Kohlenhydrate:	108 g (31,1% des Tagesbedarfs)

Beurteilung

Der Idealfall? Nahezu. Die Gemüseportion ist etwas spärlich. Selbst gegen das ausnahmsweise genehmigte Glas Champagner spricht nichts. Genuss und gesunde Ernährung sind hier mustergültig vereint. Die Nährstoffverteilung und die Mahlzeiten-grösse sind in optimaler Weise dem Bedarf angepasst.

Gesundheitsgehalt:
Energiegehalt:
Körperliche Aktivität:
Gesamtbeurteilung:

