

### Die Bedarfs- Nährstoffdichten (auf Basis der Referenzwerte der DGE von 2024)

|      | Nährstoffe                 |      |        |      | Aminosäuren essentiell      |         |       |
|------|----------------------------|------|--------|------|-----------------------------|---------|-------|
| ZW   | Wasser                     | 2400 | mg/EE* | EILE | Isoleucin                   | 29,7    | mg/EE |
| ZE   | Eiweiß                     | 600  | mg/EE  | ELEU | Leucin                      | 42,4    | mg/EE |
| ZF   | Fett                       | 800  | mg/EE  | ELYS | Lysin                       | 32,6    | mg/EE |
| ZK   | Kohlenhydrate              | 3450 | mg/EE  | MET  | Methionin (+Cystein)        | 16,3    | mg/EE |
| ZB   | Ballaststoffe              | 300  | mg/EE  | PHE  | Phenylalanin (+Tyrosin)     | 27,2    | mg/EE |
|      | <b>Vitamine</b>            |      |        | ETHR | Threonin                    | 16,3    | mg/EE |
| VA   | A Retinol                  | 8,0  | µg/EE  | ETRP | Tryptophan                  | 4,3     | mg/EE |
| VAC  | AC Betacarotin             | 30,0 | µg/EE  | EVAL | Valin                       | 28,3    | mg/EE |
| VD   | D Calciferol 0,24          | 0,06 | µg/EE  | EHIS | Histidin                    | 10,9    | mg/EE |
| VE   | E Tocopherol               | 140  | µg/EE  |      | <b>Fettsäuren</b>           |         |       |
| VK   | K Phyllochinon             | 0,70 | µg/EE  | F182 | Linolsäure ω6 essentiell    | 70      | mg/EE |
| VB1  | B1 Thiamin                 | 13,0 | µg/EE  | FN6  | ω6- Fettsäuren              | 110     | mg/EE |
| VB2  | B2 Riboflavin              | 14,0 | µg/EE  | F183 | Linolensäure ω3 essentiell  | 14      | mg/EE |
| VB3  | B3 Niacin                  | 160  | µg/EE  | FN3  | ω3- Fettsäuren              | 25      | mg/EE |
| VB5  | B5 Pantothensäure          | 60,0 | µg/EE  | FN3L | sehr langkettig ω3 >18C     | 4,0     | mg/EE |
| VB6  | B6 Pyridoxin               | 18,0 | µg/EE  | GFPS | P/S Verhältnis              | 1       |       |
| VB7  | B7 Biotin                  | 0,45 | µg/EE  | FP   | mehrfach ungesättigte FS    | 190     | mg/EE |
| VB9G | B9G Folsäure               | 3,5  | µg/EE  | FU   | einfach ungesättigte FS     | 320     | mg/EE |
| VB12 | B12 Cobalamin              | 0,04 | µg/EE  |      | <b>Fettsäuren max</b>       |         |       |
| VC   | C Ascorbinsäure            | 1100 | µg/EE  | FS   | gesättigte FS               | max 190 | mg/EE |
|      | <b>Mineralstoffe</b>       |      | mg/EE  | FSCW | Cholesterinerhöhende FS     | max 180 | mg/EE |
| MNA  | Na <sup>+</sup> Natrium    | 15,0 | mg/EE  | F180 | Stearins. (HDL senkend      | max 60  | mg/EE |
| MK   | K <sup>+</sup> Kalium 45   | 20,0 | mg/EE  | F204 | Arachidonsäure              | max 20  | mg/EE |
| MCA  | Ca <sup>2+</sup> Calcium   | 12,0 | mg/EE  |      | <b>Risikosubstanzen</b>     |         |       |
| MMG  | Mg <sup>2+</sup> Magnesium | 3,9  | mg/EE  | FC   | Cholesterin                 | max 3   | mg/EE |
| MP   | P <sup>1,8-</sup> Phosphor | 8,0  | mg/EE  | FT   | Transfettsäuren             | max 27  | mg/EE |
| MS   | S <sup>2-</sup> Schwefel   | 10,0 | mg/EE  | EH   | Harnsäure                   | max 5   | mg/EE |
| MCL  | Cl <sup>-</sup> Chlor      | 23,0 | mg/EE  | OXG  | Oxalsäure gesamt            | max 15  | mg/EE |
|      | <b>Spurenelemente</b>      |      |        | ZA   | Alkohol                     | max 100 | mg/EE |
| MFE  | Fe Eisen                   | 150  | µg/EE  | WKO  | Koffein                     | max 6   | mg/EE |
| MZN  | Zn Zink                    | 120  | µg/EE  |      | <b>Langfrist Gesundheit</b> |         |       |
| MCU  | Cu Kupfer                  | 17   | µg/EE  | GMKO | Gesamt Kochsalz             | max 40  | mg/EE |
| MMN  | Mn Mangan                  | 36   | µg/EE  | KDS  | Gesamtzucker                | max 500 | mg/EE |
| MF   | F Fluor                    | 35   | µg/EE  | GKI  | Glykämischer Index          | max 50  |       |
| MJ   | J Jod                      | 2,3  | µg/EE  | GKL  | Glykämische Last            | max 20  |       |
| MSE  | Se Selen                   | 0,7  | µg/EE  | GMSB | Säure (-), Basen (+)        | + 1     |       |

1 EE = 100 kJ = 23,9 kcal Bei MK und VD die alten Werte gelassen, neue nicht realisierbar