

# BIOFACH

Nahrungsmittel	Makronährstoffe pro Woche	Kalorienaufnahme pro Woche
<b>Kohlenhydrate</b>		
Vollkorngetreide	1624 g	5677 kcal
Stärkehaltiges Gemüse (Karoffeln, Maniok)	350 g (0-700 g)	273 kcal
Gemüse	2100 g (1400-4200 g)	546 kcal
Obst	1400 g (700-2100 g)	882 kcal
<b>Proteinquelle</b>		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	98 g (0-196 g)	210 kcal
Geflügel	203 g (0-406 g)	434 kcal
Eier	91 g (0-175 g)	133 kcal
Fisch	196 g (0-700 g)	280 kcal
Hülsenfrüchte	525 g (0-700 g)	1988 kcal
Nüsse	350 g (0-525 g)	2037 kcal
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	1750 g (0-3500 g)	1071 kcal
<b>Fette</b>		
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Erdnussöl)	280 g (140-560 g)	2478 kcal
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz)	83 g (0-83 g)	672 kcal
<b>Zugesetzter Zucker</b>		
Alle Süßungsmittel	217 g (0-217 g)	840 kcal