

# Genussmittel Wochenration

Für Alexander Osl



Du darfst - aber musst nicht - alle angeführten Genussmittel in der angegebenen Menge genießen.

Hake die konsumierten Genussmittel ab und verschaffe dir so einen guten Überblick. Du darfst auch jedes andere Genussmittel verzehren, solltest aber eines oder mehrere der angegebenen Genussmittel den Kalorien entsprechend wegkreuzen. Eine Kalorienliste findest du zB auf [www.fettrechner.de](http://www.fettrechner.de)

## Genussmittel (kcal)

- Bier - 0,5 l (220)
- Bier - 0,5 l (220)
- 1 Reihe Schokolade - 1 Reihe einer 100 g Tafel = 16 g (100)
- 1 Reihe Schokolade - 1 Reihe einer 100 g Tafel = 16 g (100)
- 1 Reihe Schokolade - 1 Reihe einer 100 g Tafel = 16 g (100)
- 1 Reihe Schokolade - 1 Reihe einer 100 g Tafel = 16 g (100)
- 1 Reihe Schokolade - 1 Reihe einer 100 g Tafel = 16 g (100)
- 1 Stück Kuchen - 100 g (270)
- Eis - (Cremeeis) - 1 Kugel in der Größe eines kleinen Apfels (190)

## Gesamt pro Woche: 1400 kcal

---

Die Kalorienangaben sowie Kohlenhydrat- und Eiweißmengen sämtlicher Lebensmittel und Zutaten entsprechen den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Berechnung mit DGExpert (Nährwertberechnungsprogramm der DGE, 2015), Basis: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 3.01). Bei den Kalorienangaben von Lebensmitteln mit großer Sortenvielfalt wie z.B. Brot, Käse, Fleisch oder Schokolade haben wir einen Mittelwert verwendet.