

Allgemeine Daten

Patient:
Geburtsdatum: 23/03/1986
Alter: 35
Geschlecht: M

Allgemeine Daten

Body Weight Target: 3.9 Kg FM abnehmen.
Hinweise
Die Verwendung von Aufschnitt, Wurstwaren, Hartkäse vermeiden und die Salzmenge reduzieren.
Die angegebenen Zeiten berücksichtigen.

Ernährungsfolge - Giovedì

Von 07:00 bis 08:00

Melcalin Base (3 Tabletten)
Melcalin NIMET (3 Kapseln)

Von 08:00 bis 09:00

Getreide und Trockenfrüchte (Müsli)
Fettarmer Naturjoghurt (1 kleines Glas)
Orange haltige Getränke
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 11:00 bis 12:00

Melcalin MgK (1 Stick)

Von 14:00 bis 15:00

Thunfisch
Avocado
Eiernudeln
Fisch (kleine Portion)
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 18:00 bis 19:00

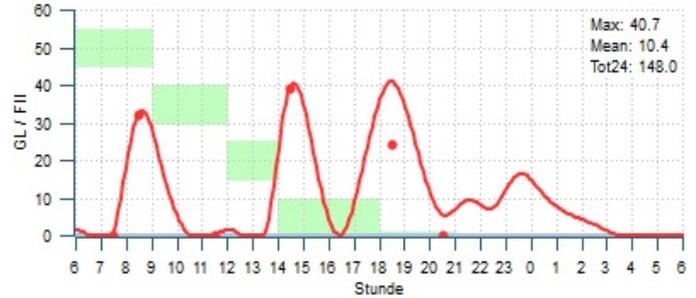
Fettarmer Naturjoghurt (1 kleines Glas)
Getreide und Trockenfrüchte (Müsli)
Honig (2 Teelöffel)
Haselnuss

Von 20:00 bis 21:00

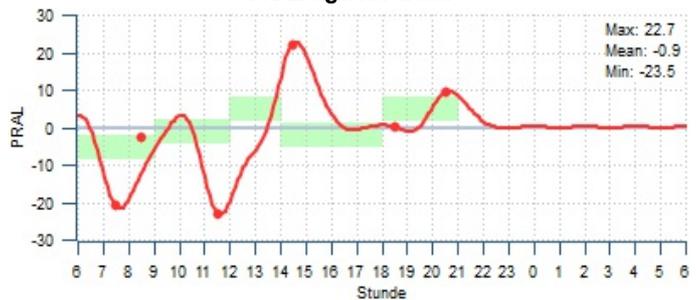
Rotes Fleisch

Tägliche Wasseraufnahme: von 2 bis 2.5 l.

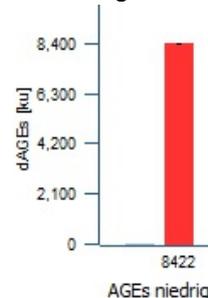
GL / FI täglicher Trend



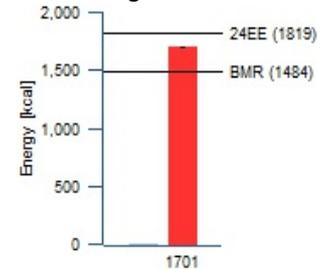
PRAL täglicher Trend



Ansammlung von dAGEs



Energieaufnahme



Protein intake

1.99 g/kg FFM

1.51 g/kg BW

fiRQ: 0.83 normal range: [0.7-1]

Anmerkungen

Empfohlene tägliche Nahrungsmodulation

Melcalin Lupes (1 Kapsel) von 12:00 bis 13:00 vor dem Essen

Melcalin HOPs (2 Kapseln) von 21:00 bis 22:00

- ⚠ Die tägliche Wasseraufnahme ist unter der empfohlenen Mindestmenge.
- ⚠ Die glykämische Last modulieren von 07:00 bis 08:00, von 11:00 bis 12:00, von 14:00 bis 15:00, von 18:00 bis 19:00.
- ⚠ Reduce night FI.
- ⚠ Folgende Lebensmittel werden industriell verarbeitet: Getreide und Trockenfrüchte (Müsli), Orange haltige Getränke.

Wasser durch Nahrung zugeführt: 0.8 lt

Kohlenhydrate	Menge
Kohlenhydrate (g)	191.8
Stärke (g)	min 94.1
Zucker (g)	min 77.4

Ballaststoffe	Menge
Ballaststoffe (g)	min 11.8
lösliche Ballaststoffe (g)	min 0.0
unlösliche Ballaststoffe (g)	min 0.0
S/L Verhältnis (%)	ND

Protein	Menge
Proteine (g)	102.9

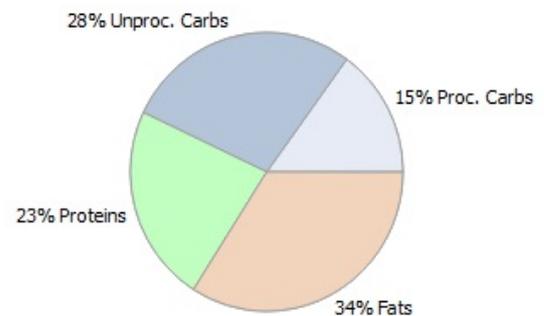
Lipide	Menge
Lipide (g)	64.3
Gesättigte Fettsäuren (g)	13.9
Ungesättigte Fettsäuren (g)	38.4
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	33.0
mehrfach ungesättigten Fettsäuren (g)	5.4
Cholesterin (mg)	307.6

Wasserlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin B9 (Folsäure) (µg)	215.7	200	-
Vitamin B3 (Niacin) (mg)	32.8	16	-
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg)	2.0	1.4	-
Vitamin B1 (Thiamin) (mg)	1.4	1.1	-
Vitamin B6 (Pyridoxin) (mg)	3.5	1.4	25
Vitamin B12 (µg)	19.5	2.5	-
Vitamin C (Ascorbinsäure) (mg)	25.7	80	2000

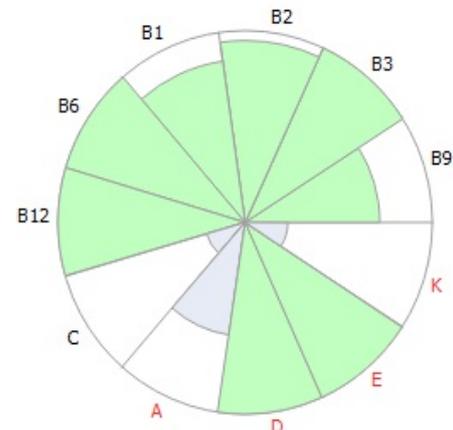
Fettlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin A (Retinol) (µg)	711.7	800	3000
Vitamin D (µg)	25.7	5.0	50
Vitamin E (Tocopherol) (mg)	42.9	12	300
Vitamin K (µg)	25.7	75	-

Mineralien	Menge	RDA	UL
Calcium (mg)	897.2	800	-
Phosphor (mg)	1495.0	700	-
Magnesium (mg)	567.2	375	-
Natrium (mg)	1116.6	-	-
Kalium (mg)	3801.4	2000	-
Chloride (mg)	666.4	800	-
Eisen (mg)	10.2	14	45
Zink (mg)	13.9	10	25
Kupfer (mg)	1.5	1.0	5
Selen (µg)	196.9	55	300
Jod (µg)	246.3	150	1100
Mangan (mg)	1.0	2.0	11

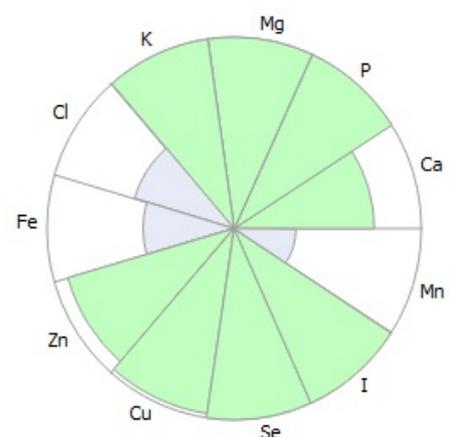
Energieverteilung



Verteilung von Vitaminen



Verteilung von Mineralien



Ernährungsfolge - Venerdi

Von 07:00 bis 08:00

Melcalin Base (3 Tabletten)
Melcalin NIMET (3 Kapseln)

Von 08:00 bis 09:00

Orange haltige Getränke
Fettarmer Naturjoghurt (1 kleines Glas)
Getreide und Trockenfrüchte (Müsli)
Chia-Samen
Gemischtes Obst
Honig (2 Teelöffel)
Vollkornbrot (kleine Portion)
Industriell verarbeiteter Marmelade Kuchen
Haselnuss
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 11:00 bis 12:00

Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 17:00 bis 18:00

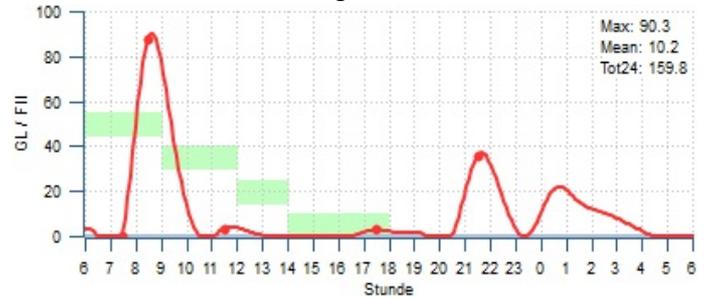
Melcalin Vita (2 Messbecher)

Von 21:00 bis 22:00

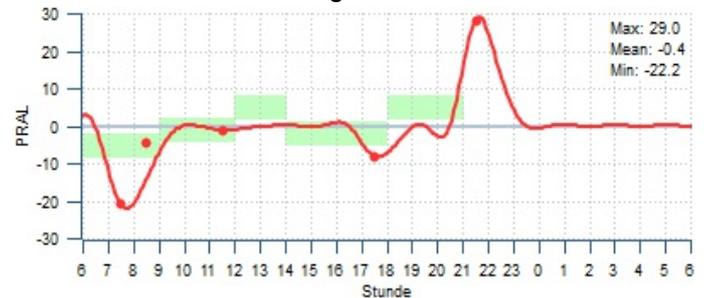
Eiernudeln
Schweinefleisch (kleine Portion)
Fisch

Tägliche Wasseraufnahme: von 2.5 bis 3 l.

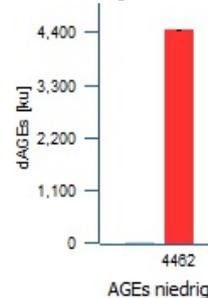
GL / FI täglicher Trend



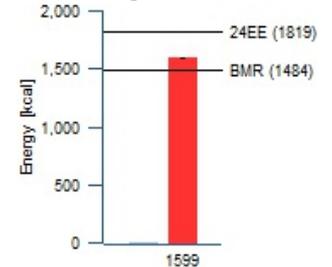
PRAL täglicher Trend



Ansammlung von dAGES



Energieaufnahme



Protein intake

1.37 g/kg FFM

1.04 g/kg BW

fiRQ: 0.89 normal range: [0.7-1]

Anmerkungen

Empfohlene tägliche Nahrungsmodulation

Melcalin Lupes (1 Kapsel) von 12:00 bis 13:00 vor dem Essen

Melcalin HOPs (2 Kapseln) von 21:00 bis 22:00

- ⚠ Die tägliche Wasseraufnahme ist unter der empfohlenen Mindestmenge.
- ⚠ Die glykämische Last modulieren von 07:00 bis 08:00, von 08:00 bis 09:00, von 11:00 bis 12:00, von 21:00 bis 22:00.
- ⚠ Reduce night FI.
- ⚠ Folgende Lebensmittel werden industriell verarbeitet: Orange haltige Getränke, Getreide und Trockenfrüchte (Müsli), Industriell verarbeiteter Marmelade Kuchen.

Wasser durch Nahrung zugeführt: 0.6 lt

Kohlenhydrate	Menge
Kohlenhydrate (g)	271.9
Stärke (g)	min 123.0
Zucker (g)	min 98.2

Ballaststoffe	Menge
Ballaststoffe (g)	min 13.9
lösliche Ballaststoffe (g)	min 0.0
unlösliche Ballaststoffe (g)	min 0.0
S/L Verhältnis (%)	ND

Protein	Menge
Proteine (g)	70.6

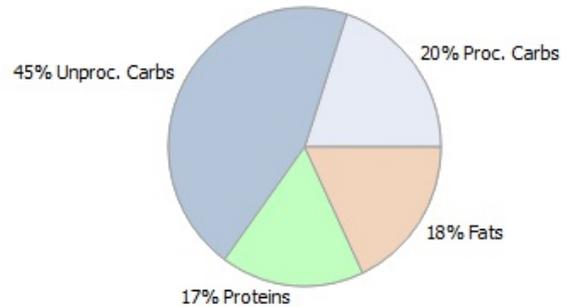
Lipide	Menge
Lipide (g)	33.9
Gesättigte Fettsäuren (g)	9.0
Ungesättigte Fettsäuren (g)	20.4
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	12.5
mehrfach ungesättigten Fettsäuren (g)	7.9
Cholesterin (mg)	241.7

Wasserlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin B9 (Folsäure) (µg)	206.0	200	-
Vitamin B3 (Niacin) (mg)	25.0	16	-
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg)	3.4	1.4	-
Vitamin B1 (Thiamin) (mg)	3.0	1.1	-
Vitamin B6 (Pyridoxin) (mg)	4.6	1.4	25
Vitamin B12 (µg)	12.2	2.5	-
Vitamin C (Ascorbinsäure) (mg)	130.1	80	2000

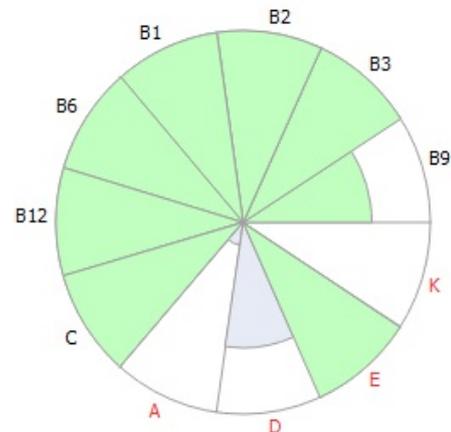
Fettlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin A (Retinol) (µg)	143.8	800	3000
Vitamin D (µg)	4.9	5.0	50
Vitamin E (Tocopherol) (mg)	35.9	12	300
Vitamin K (µg)	1.4	75	-

Mineralien	Menge	RDA	UL
Calcium (mg)	950.1	800	-
Phosphor (mg)	1041.5	700	-
Magnesium (mg)	439.2	375	-
Natrium (mg)	1816.6	-	-
Kalium (mg)	1983.1	2000	-
Chloride (mg)	475.9	800	-
Eisen (mg)	10.1	14	45
Zink (mg)	13.0	10	25
Kupfer (mg)	1.6	1.0	5
Selen (µg)	67.8	55	300
Jod (µg)	128.1	150	1100
Mangan (mg)	1.2	2.0	11

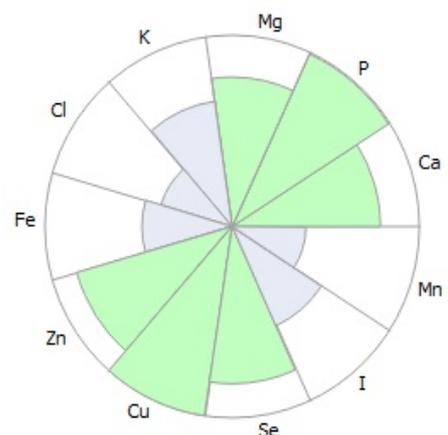
Energieverteilung



Verteilung von Vitaminen



Verteilung von Mineralien



Ernährungsfolge - Sabato

Von 07:00 bis 08:00

Melcalin Base (3 Tabletten)
Melcalin NIMET (3 Kapseln)

Von 08:00 bis 09:00

Orange haltige Getränke
Weizenvollkornbrot (kleine Portion)
Industriell verarbeiteter Marmelade Kuchen
Kakaocreme und Haselnüssen (3 Teelöffel)
Eier
Spinat
Natives Olivenöl (2 Löffel)
Zitronensaft (kleine Portion)
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 10:00 bis 11:00

Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 12:00 bis 13:00

Brauner Reis

Von 14:00 bis 15:00

Erbsen
Tintenfisch

Von 18:00 bis 19:00

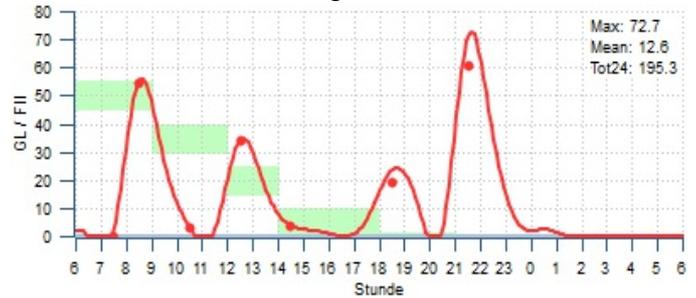
Getreide und Trockenfrüchte (Müsli) (kleine Portion)
Fettarmer Naturjoghurt (1 kleines Glas)
Chia-Samen
Honig (1 Teelöffel)
Kakaocreme und Haselnüssen (3 Teelöffel)

Von 21:00 bis 22:00

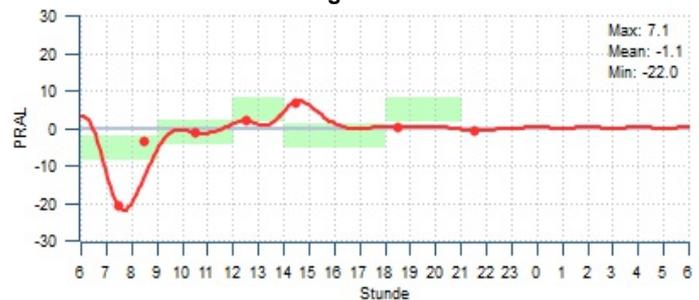
Reis
Kürbis

Tägliche Wasseraufnahme: von 3 bis 3.5 l.

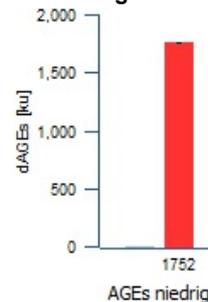
GL / FI täglicher Trend



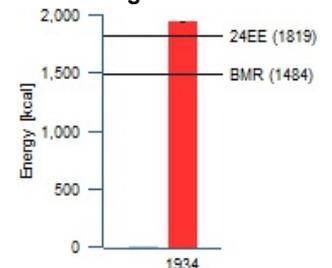
PRAL täglicher Trend



Ansammlung von dAGES



Energieaufnahme



Protein intake

1.24 g/kg FFM
0.94 g/kg BW

fiRQ: 0.89 normal range: [0.7-1]

Anmerkungen

Empfohlene tägliche Nahrungsmodulation

Melcalin Lupes (1 Kapsel) von 12:00 bis 13:00 vor dem Essen
Melcalin HOPs (2 Kapseln) von 21:00 bis 22:00

⚠ Die glykämische Last modulieren von 07:00 bis 08:00, von 10:00 bis 11:00, von 18:00 bis 19:00, von 21:00 bis 22:00.

⚠ Folgende Lebensmittel werden industriell verarbeitet: Orange haltige Getränke, Industriell verarbeiteter Marmelade Kuchen, Kakaocreme und Haselnüssen, Getreide und Trockenfrüchte (Müsli).

Wasser durch Nahrung zugeführt: 0.8 lt

Kohlenhydrate	Menge
Kohlenhydrate (g)	327.8
Stärke (g)	min 167.3
Zucker (g)	min 124.9

Ballaststoffe	Menge
Balaststoffe (g)	min 22.0
lösliche Balaststoffe (g)	min 1.1
unlösliche Balaststoffe (g)	min 10.8
S/L Verhältnis (%)	10.2

Protein	Menge
Proteine (g)	64.0

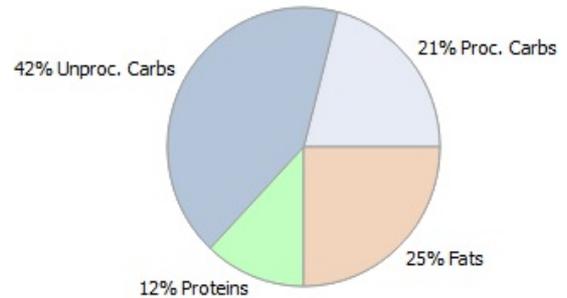
Lipide	Menge
Lipide (g)	56.1
Gesättigte Fettsäuren (g)	15.2
Ungesättigte Fettsäuren (g)	36.1
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	26.4
mehrfach ungesättigten Fettsäuren (g)	9.7
Cholesterin (mg)	244.3

Wasserlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin B9 (Folsäure) (µg)	303.2	200	-
Vitamin B3 (Niacin) (mg)	16.8	16	-
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg)	1.3	1.4	-
Vitamin B1 (Thiamin) (mg)	1.3	1.1	-
Vitamin B6 (Pyridoxin) (mg)	2.0	1.4	25
Vitamin B12 (µg)	5.0	2.5	-
Vitamin C (Ascorbinsäure) (mg)	58.6	80	2000

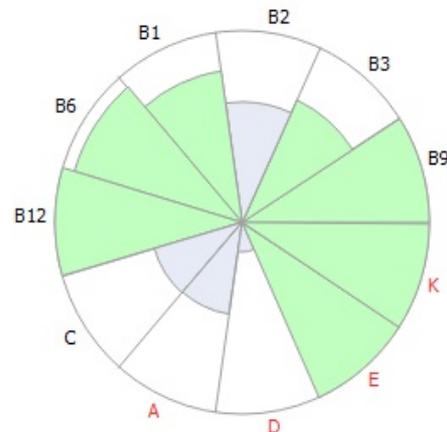
Fettlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin A (Retinol) (µg)	579.5	800	3000
Vitamin D (µg)	1.2	5.0	50
Vitamin E (Tocopherol) (mg)	40.3	12	300
Vitamin K (µg)	364.1	75	-

Mineralien	Menge	RDA	UL
Calcium (mg)	974.7	800	-
Phosphor (mg)	1250.3	700	-
Magnesium (mg)	593.9	375	-
Natrium (mg)	1206.7	-	-
Kalium (mg)	2491.6	2000	-
Chloride (mg)	473.1	800	-
Eisen (mg)	15.7	14	45
Zink (mg)	14.2	10	25
Kupfer (mg)	2.1	1.0	5
Selen (µg)	53.2	55	300
Jod (µg)	116.8	150	1100
Mangan (mg)	1.0	2.0	11

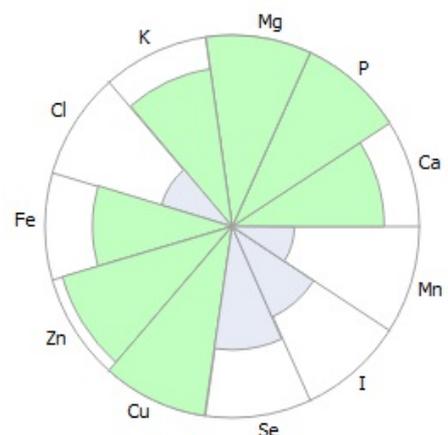
Energieverteilung



Verteilung von Vitaminen



Verteilung von Mineralien



Ernährungsfolge - Domenica

Von 07:00 bis 08:00

Melcalin Base (3 Tabletten)
Melcalin NIMET (3 Kapseln)
Roggenvollkornbrot

Von 08:00 bis 09:00

Eier
Natives Olivenöl (1-2 Löffel)
Marmelade (3 Teelöffel)
Kakaocreme und Haselnüssen (3 Teelöffel)
Orange haltige Getränke
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 10:00 bis 11:00

Melcalin Vita (3 Messbecher)

Von 11:00 bis 12:00

Kichererbsen
Banane (2 Früchte)

Von 12:00 bis 13:00

Tee ohne Zucker (2 Tassen)

Von 13:00 bis 14:00

Eier
Hartkäse
Vollkornbrot
Kalbfleisch
Tomaten
Zucchini (kleine Portion)
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 15:00 bis 16:00

Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 17:00 bis 18:00

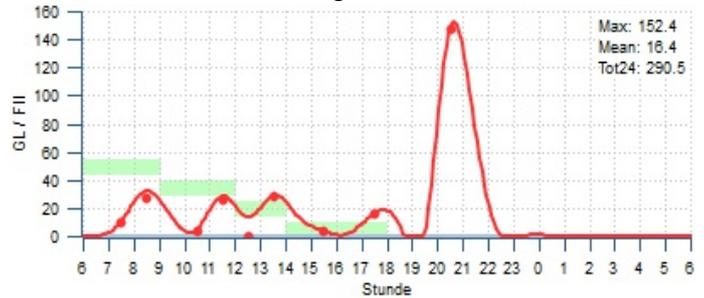
Getrocknete Kekse (5-6 Kekse)

Von 20:00 bis 21:00

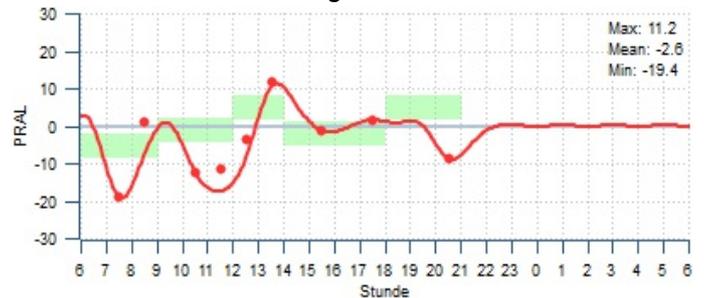
Pizza Margherita

Tägliche Wasseraufnahme: von 3 bis 3.5 l.

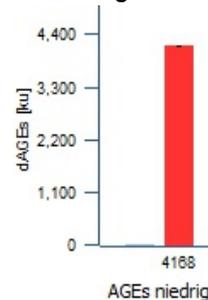
GL / FI täglicher Trend



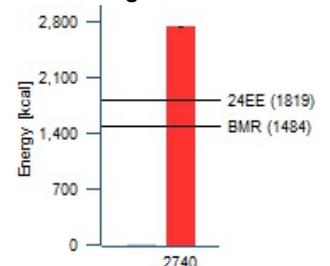
PRAL täglicher Trend



Ansammlung von dAGES



Energieaufnahme



Protein intake

1.86 g/kg FFM

1.41 g/kg BW

fiRQ: 0.89 normal range: [0.7-1]

Anmerkungen

Empfohlene tägliche Nahrungsmodulation

Melcalin Lupes (1 Kapsel) von 12:00 bis 13:00 vor dem Essen

Melcalin HOPs (2 Kapseln) von 21:00 bis 22:00

⚠ Die glykämische Last modulieren von 07:00 bis 08:00, von 10:00 bis 11:00, von 12:00 bis 13:00, von 20:00 bis 21:00.

⚠ Folgende Lebensmittel werden industriell verarbeitet:
Kakaocreme und Haselnüssen, Orange haltige Getränke,
Getrocknete Kekse.

Wasser durch Nahrung zugeführt: 1.6 lt

Kohlenhydrate	Menge
Kohlenhydrate (g)	456.6
Stärke (g)	min 242.9
Zucker (g)	min 151.6

Ballaststoffe	Menge
Ballaststoffe (g)	min 20.7
lösliche Ballaststoffe (g)	min 2.8
unlösliche Ballaststoffe (g)	min 12.2
S/L Verhältnis (%)	23.0

Protein	Menge
Proteine (g)	96.0

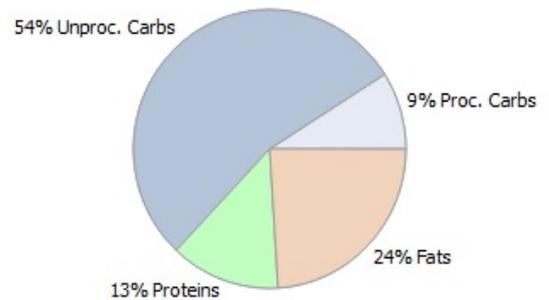
Lipide	Menge
Lipide (g)	76.6
Gesättigte Fettsäuren (g)	26.5
Ungesättigte Fettsäuren (g)	40.8
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	32.0
mehrfach ungesättigten Fettsäuren (g)	8.8
Cholesterin (mg)	450.8

Wasserlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin B9 (Folsäure) (µg)	528.8	200	-
Vitamin B3 (Niacin) (mg)	24.4	16	-
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg)	5.6	1.4	-
Vitamin B1 (Thiamin) (mg)	4.4	1.1	-
Vitamin B6 (Pyridoxin) (mg)	5.7	1.4	25
Vitamin B12 (µg)	6.0	2.5	-
Vitamin C (Ascorbinsäure) (mg)	265.4	80	2000

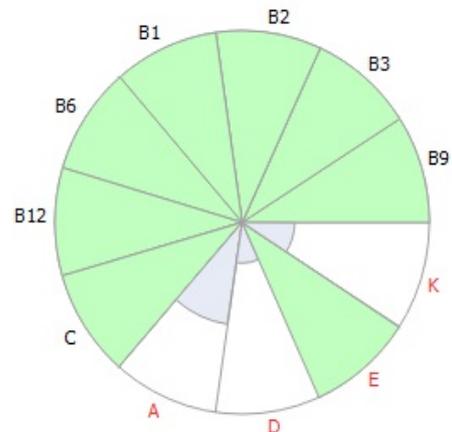
Fettlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin A (Retinol) (µg)	644.0	800	3000
Vitamin D (µg)	1.6	5.0	50
Vitamin E (Tocopherol) (mg)	44.2	12	300
Vitamin K (µg)	31.6	75	-

Mineralien	Menge	RDA	UL
Calcium (mg)	1481.0	800	-
Phosphor (mg)	1584.9	700	-
Magnesium (mg)	647.2	375	-
Natrium (mg)	4540.0	-	-
Kalium (mg)	4600.7	2000	-
Chloride (mg)	145.2	800	-
Eisen (mg)	17.7	14	45
Zink (mg)	24.2	10	25
Kupfer (mg)	2.2	1.0	5
Selen (µg)	28.6	55	300
Jod (µg)	46.1	150	1100
Mangan (mg)	1.3	2.0	11

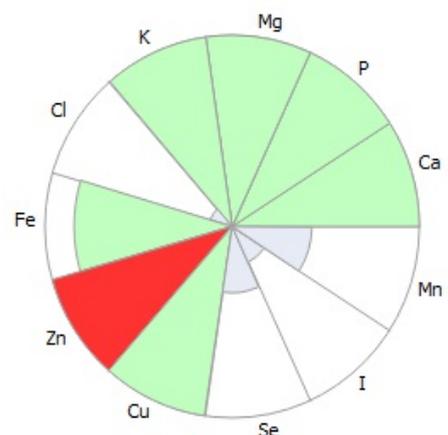
Energieverteilung



Verteilung von Vitaminen



Verteilung von Mineralien



Ernährungsfolge - Lunedì

Von 07:00 bis 08:00

Melcalin Base (3 Tabletten)
Melcalin NIMET (3 Kapseln)

Von 08:00 bis 09:00

Orange haltige Getränke
Getreide und Trockenfrüchte (Müsli)
Sojamilch (1 Glas)
Industriell verarbeitete Kekse
Chia-Samen
Honig (2 Teelöffel)
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 11:00 bis 12:00

Banane (2 Früchte)

Von 13:00 bis 14:00

Eiernudeln
Gemischter Salat (ohne Karotten, Mais oder Kartoffeln) (kleine Portion)
Tomaten
Gurken
Fisch (kleine Portion)
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 15:00 bis 16:00

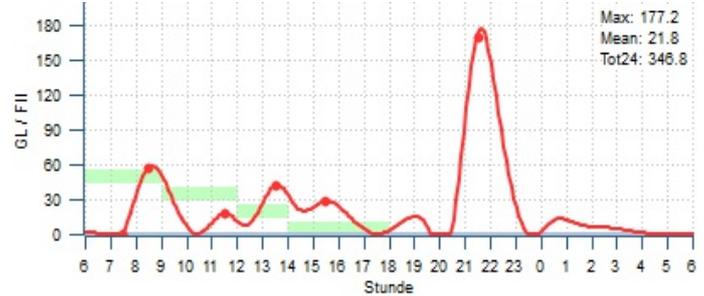
Getrocknete Kekse (5-6 Kekse)
Fettarmer Naturjoghurt (1 kleines Glas)
Chia-Samen
Honig (2 Teelöffel)
Melcalin Vita (2 Messbecher)
Melcalin MgK (1 Stick)

Von 21:00 bis 22:00

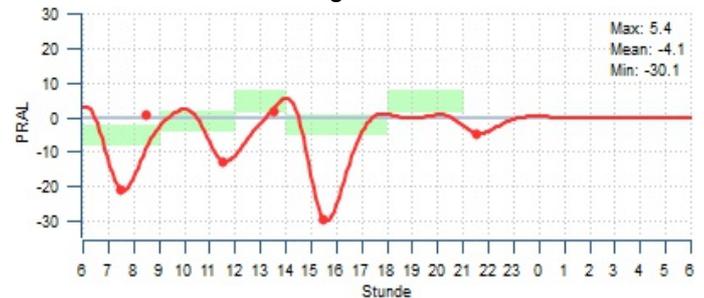
Salami
Pizza Margherita
Beer (Durchschnittswerte) (1 mittleres Bier)

Tägliche Wasseraufnahme: von 2 bis 2.5 l.

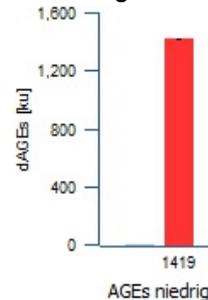
GL / FI täglicher Trend



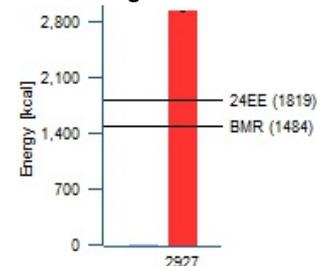
PRAL täglicher Trend



Ansammlung von dAGES



Energieaufnahme



Protein intake

1.75 g/kg FFM
1.33 g/kg BW

fiRQ: 0.89 normal range: [0.7-1]

Anmerkungen

Empfohlene tägliche Nahrungsmodulation

Melcalin Lupes (1 Kapsel) von 12:00 bis 13:00 vor dem Essen
Melcalin HOPs (2 Kapseln) von 21:00 bis 22:00

⚠ Die glykämische Last modulieren von 07:00 bis 08:00, von 13:00 bis 14:00, von 15:00 bis 16:00, von 21:00 bis 22:00.

⚠ Reduce night FI.

⚠ Folgende Lebensmittel werden industriell verarbeitet: Orange haltige Getränke, Getreide und Trockenfrüchte (Müsli), Industriell verarbeitete Kekse, Getrocknete Kekse.

Wasser durch Nahrung zugeführt: 1.5 lt

Kohlenhydrate	Menge
Kohlenhydrate (g)	497.8
Stärke (g)	min 261.8
Zucker (g)	min 177.1

Ballaststoffe	Menge
Balaststoffe (g)	min 21.1
lösliche Balaststoffe (g)	min 2.5
unlösliche Balaststoffe (g)	min 5.5
S/L Verhältnis (%)	45.5

Protein	Menge
Proteine (g)	90.5

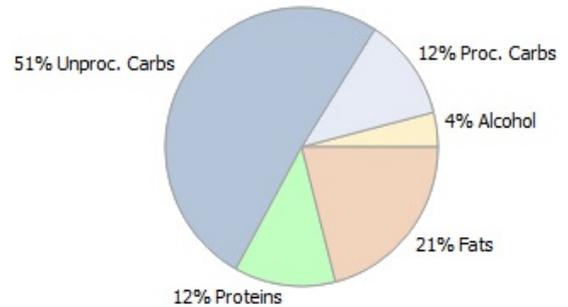
Lipide	Menge
Lipide (g)	73.1
Gesättigte Fettsäuren (g)	19.1
Ungesättigte Fettsäuren (g)	40.6
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	24.8
mehrfach ungesättigten Fettsäuren (g)	15.8
Cholesterin (mg)	275.8

Wasserlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin B9 (Folsäure) (µg)	516.8	200	-
Vitamin B3 (Niacin) (mg)	29.8	16	-
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg)	4.5	1.4	-
Vitamin B1 (Thiamin) (mg)	3.6	1.1	-
Vitamin B6 (Pyridoxin) (mg)	5.6	1.4	25
Vitamin B12 (µg)	11.3	2.5	-
Vitamin C (Ascorbinsäure) (mg)	225.4	80	2000

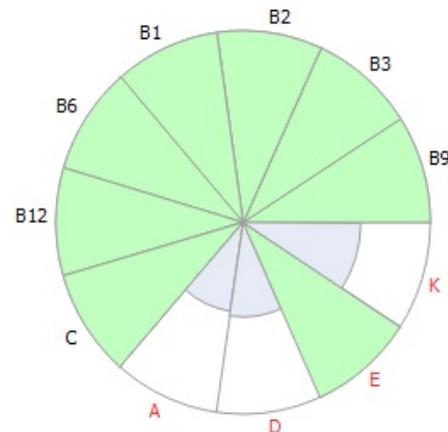
Fettlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin A (Retinol) (µg)	561.6	800	3000
Vitamin D (µg)	3.7	5.0	50
Vitamin E (Tocopherol) (mg)	42.2	12	300
Vitamin K (µg)	70.8	75	-

Mineralien	Menge	RDA	UL
Calcium (mg)	1098.8	800	-
Phosphor (mg)	1483.8	700	-
Magnesium (mg)	831.2	375	-
Natrium (mg)	4292.4	-	-
Kalium (mg)	5433.9	2000	-
Chloride (mg)	2101.6	800	-
Eisen (mg)	13.4	14	45
Zink (mg)	19.1	10	25
Kupfer (mg)	1.4	1.0	5
Selen (µg)	45.7	55	300
Jod (µg)	118.2	150	1100
Mangan (mg)	1.2	2.0	11

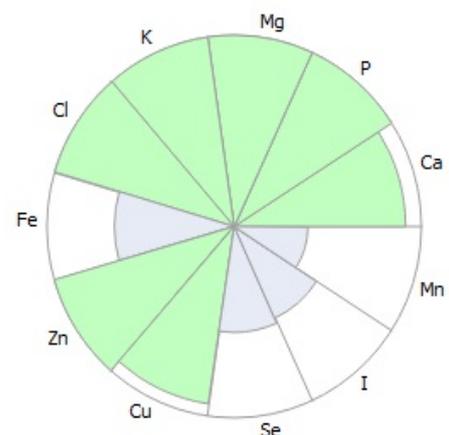
Energieverteilung



Verteilung von Vitaminen



Verteilung von Mineralien



Ernährungsfolge - Martedi

Von 07:00 bis 08:00

Melcalin Base (3 Tabletten)
Melcalin NIMET (3 Kapseln)

Von 08:00 bis 09:00

Banane (1 Frucht)
Getreide und Trockenfrüchte (Müsli)
Chia-Samen
Magermilch (1 Glas)
Orange haltige Getränke
Zitronensaft (1 Löffel)
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 09:00 bis 10:00

Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 11:00 bis 12:00

Banane (1 Frucht)
Getrocknete Kekse (5-6 Kekse)

Von 12:00 bis 13:00

Melcalin MgK (1 Stick)

Von 13:00 bis 14:00

Eiernudeln
Rindfleisch
Gemischter Salat (ohne Karotten, Mais oder Kartoffeln)
Tomaten
Eier
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 16:00 bis 17:00

Gemischtes Obst
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)
Melcalin Vita (2 Messbecher)

Von 19:00 bis 20:00

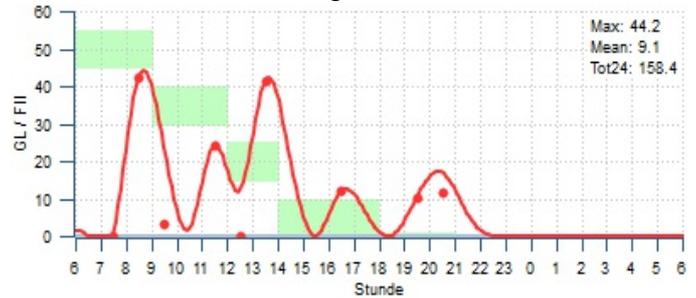
Gemischtes Gemüse in Wasser gekocht (große Portion)

Von 20:00 bis 21:00

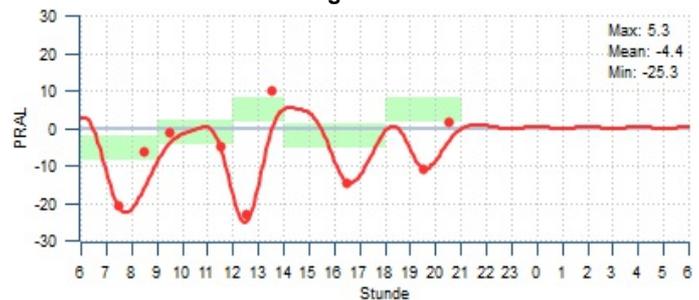
Hausgemachter Schokoladenkuchen

Tägliche Wasseraufnahme: von 2.5 bis 3 l.

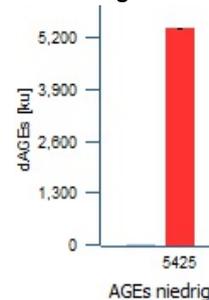
GL / FI täglicher Trend



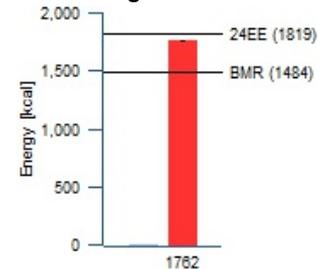
PRAL täglicher Trend



Ansammlung von dAGES



Energieaufnahme



Protein intake

1.37 g/kg FFM
1.04 g/kg BW

fiRQ: 0.91 normal range: [0.7-1]

Anmerkungen

Empfohlene tägliche Nahrungsmodulation

Melcalin Lupes (1 Kapsel) von 12:00 bis 13:00 vor dem Essen
Melcalin HOPs (2 Kapseln) von 21:00 bis 22:00

⚠ Die glykämische Last modulieren von 07:00 bis 08:00, von 09:00 bis 10:00, von 12:00 bis 13:00, von 13:00 bis 14:00, von 19:00 bis 20:00, von 20:00 bis 21:00.

⚠ Folgende Lebensmittel werden industriell verarbeitet: Getreide und Trockenfrüchte (Müsli), Orange haltige Getränke, Getrocknete Kekse.

Wasser durch Nahrung zugeführt: 1.3 lt

Kohlenhydrate	Menge
Kohlenhydrate (g)	336.5
Stärke (g)	min 126.9
Zucker (g)	min 146.1

Ballaststoffe	Menge
Ballaststoffe (g)	min 26.9
lösliche Ballaststoffe (g)	min 2.2
unlösliche Ballaststoffe (g)	min 4.8
S/L Verhältnis (%)	45.8

Protein	Menge
Proteine (g)	70.6

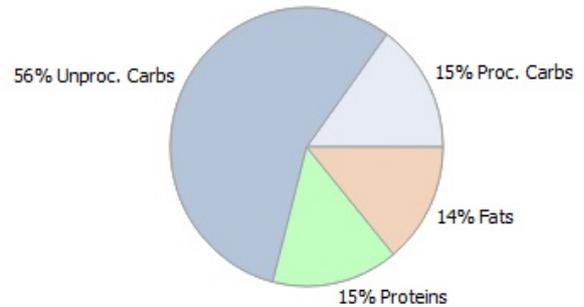
Lipide	Menge
Lipide (g)	30.3
Gesättigte Fettsäuren (g)	9.0
Ungesättigte Fettsäuren (g)	14.2
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	8.6
mehrfach ungesättigten Fettsäuren (g)	5.6
Cholesterin (mg)	391.1

Wasserlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin B9 (Folsäure) (µg)	394.5	200	-
Vitamin B3 (Niacin) (mg)	28.7	16	-
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg)	3.9	1.4	-
Vitamin B1 (Thiamin) (mg)	3.0	1.1	-
Vitamin B6 (Pyridoxin) (mg)	5.3	1.4	25
Vitamin B12 (µg)	9.6	2.5	-
Vitamin C (Ascorbinsäure) (mg)	214.5	80	2000

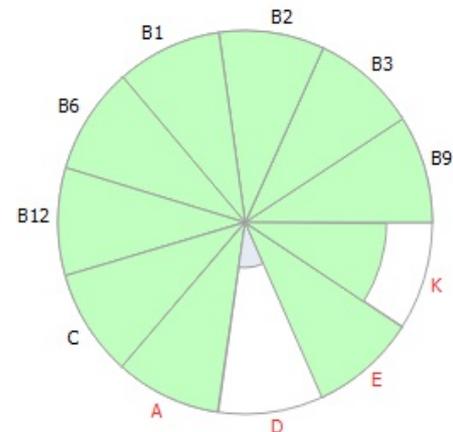
Fettlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin A (Retinol) (µg)	1564.8	800	3000
Vitamin D (µg)	1.8	5.0	50
Vitamin E (Tocopherol) (mg)	37.4	12	300
Vitamin K (µg)	84.9	75	-

Mineralien	Menge	RDA	UL
Calcium (mg)	1047.6	800	-
Phosphor (mg)	1266.1	700	-
Magnesium (mg)	755.2	375	-
Natrium (mg)	1542.1	-	-
Kalium (mg)	4955.2	2000	-
Chloride (mg)	75.6	800	-
Eisen (mg)	14.9	14	45
Zink (mg)	15.5	10	25
Kupfer (mg)	1.3	1.0	5
Selen (µg)	5.5	55	300
Jod (µg)	23.1	150	1100
Mangan (mg)	1.2	2.0	11

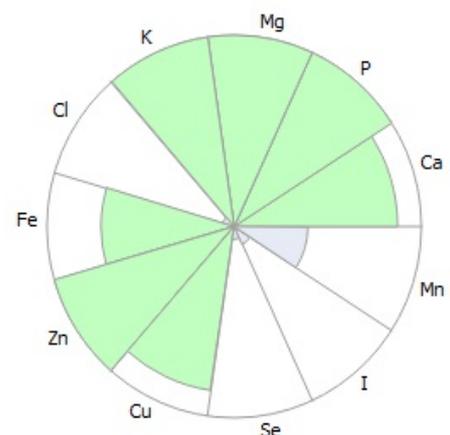
Energieverteilung



Verteilung von Vitaminen



Verteilung von Mineralien



Ernährungsfolge - Mercoledì

Von 07:00 bis 08:00

Melcalin Base (3 Tabletten)
Melcalin NIMET (3 Kapseln)

Von 08:00 bis 09:00

Orange haltige Getränke
Haferflocken
Getrocknete Kekse (4 Kekse)
Chia-Samen
Banane (1 Frucht)
Sojamilch (1 Glas)

Von 09:00 bis 10:00

Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 13:00 bis 14:00

Rindfleisch
Zucchini
Gemischter Salat (ohne Karotten, Mais oder Kartoffeln)
Tomaten
Natives Olivenöl (1-2 Löffel)
Hartweizennudeln
Gurken
Kaffee mit Zucker (1 kleine Tasse)

Von 16:00 bis 17:00

Roggenvollkornbrot
Industriell verarbeiteter Marmelade Kuchen
Haselnuss

Von 18:00 bis 19:00

Melcalin Vita (2 Messbecher)

Von 19:00 bis 20:00

Banane (1 Frucht)

Von 20:00 bis 21:00

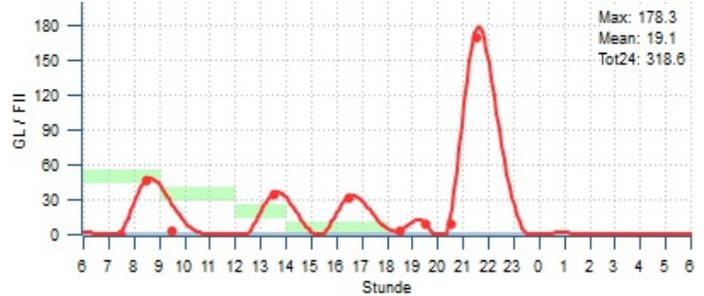
Kichererbsen

Von 21:00 bis 22:00

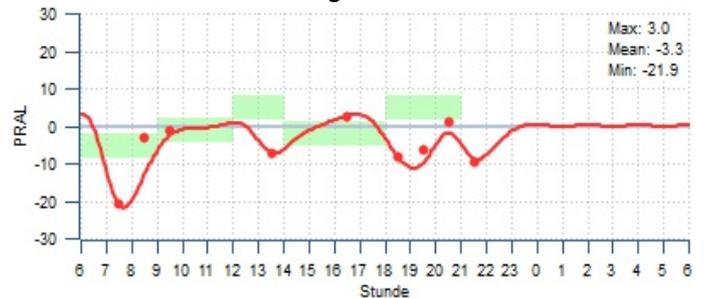
Pizza Margherita
Beer (Durchschnittswerte) (1 mittleres Bier)

Tägliche Wasseraufnahme: von 3 bis 3.5 l.

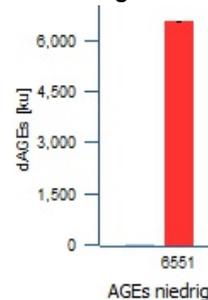
GL / FI täglicher Trend



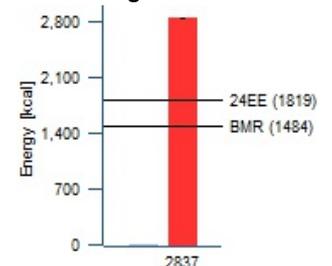
PRAL täglicher Trend



Ansammlung von dAGES



Energieaufnahme



Protein intake

1.72 g/kg FFM

1.30 g/kg BW

fiRQ: 0.90 normal range: [0.7-1]

Anmerkungen

Empfohlene tägliche Nahrungsmodulation

Melcalin Lupes (1 Kapsel) von 12:00 bis 13:00 vor dem Essen

Melcalin HOPs (2 Kapseln) von 21:00 bis 22:00

⚠ Die glykämische Last modulieren von 07:00 bis 08:00, von 09:00 bis 10:00, von 16:00 bis 17:00, von 19:00 bis 20:00, von 20:00 bis 21:00, von 21:00 bis 22:00.

⚠ Folgende Lebensmittel werden industriell verarbeitet: Orange haltige Getränke, Haferflocken, Getrocknete Kekse, Industriell verarbeiteter Marmelade Kuchen.

Wasser durch Nahrung zugeführt: 1.7 lt

Kohlenhydrate	Menge
Kohlenhydrate (g)	510.7
Stärke (g)	min 294.3
Zucker (g)	min 151.4

Ballaststoffe	Menge
Ballaststoffe (g)	min 31.2
lösliche Ballaststoffe (g)	min 5.0
unlösliche Ballaststoffe (g)	min 16.2
S/L Verhältnis (%)	30.9

Protein	Menge
Proteine (g)	88.7

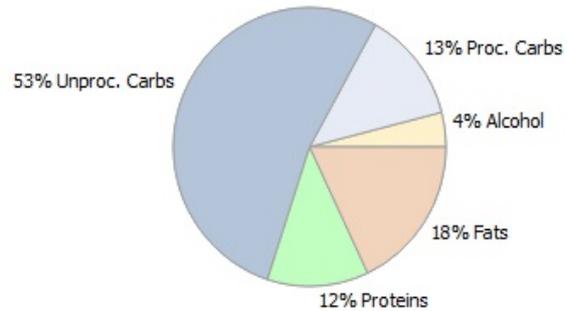
Lipide	Menge
Lipide (g)	62.7
Gesättigte Fettsäuren (g)	15.0
Ungesättigte Fettsäuren (g)	38.0
einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	27.1
mehrfach ungesättigten Fettsäuren (g)	10.9
Cholesterin (mg)	155.3

Wasserlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin B9 (Folsäure) (µg)	584.1	200	-
Vitamin B3 (Niacin) (mg)	28.7	16	-
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg)	4.4	1.4	-
Vitamin B1 (Thiamin) (mg)	4.0	1.1	-
Vitamin B6 (Pyridoxin) (mg)	5.5	1.4	25
Vitamin B12 (µg)	4.6	2.5	-
Vitamin C (Ascorbinsäure) (mg)	246.8	80	2000

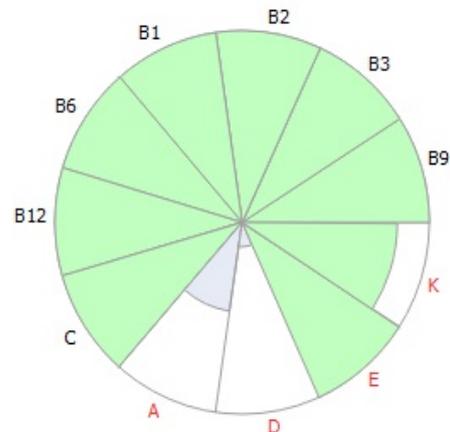
Fettlösliche Vitaminen	Menge	RDA	UL
Vitamin A (Retinol) (µg)	560.6	800	3000
Vitamin D (µg)	1.0	5.0	50
Vitamin E (Tocopherol) (mg)	47.7	12	300
Vitamin K (µg)	93.3	75	-

Mineralien	Menge	RDA	UL
Calcium (mg)	1026.0	800	-
Phosphor (mg)	1575.2	700	-
Magnesium (mg)	726.8	375	-
Natrium (mg)	3508.7	-	-
Kalium (mg)	5130.8	2000	-
Chloride (mg)	72.0	800	-
Eisen (mg)	19.0	14	45
Zink (mg)	23.8	10	25
Kupfer (mg)	2.1	1.0	5
Selen (µg)	6.9	55	300
Jod (µg)	3.3	150	1100
Mangan (mg)	1.2	2.0	11

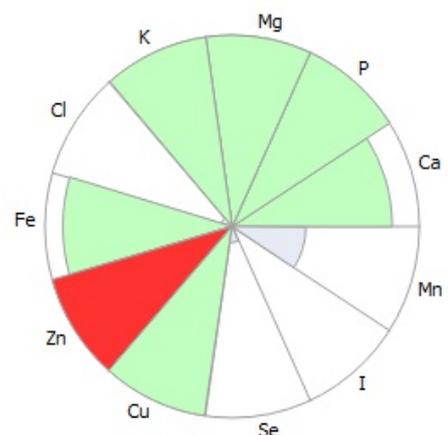
Energieverteilung



Verteilung von Vitaminen



Verteilung von Mineralien



**

Ernährungsmodulation am 22/09/2021 durchgeführt**Nicht austauschbare Nahrungsergänzungsmittel**

Melcalin Base
Melcalin Vita
Melcalin MgK
Melcalin Lupes
Melcalin NIMET
Melcalin HOPs