

Ernährungsrechner - wie hoch ist meine Ballaststoffaufnahme?

IssDichFit Ernährungsberatung, Julia Emberger, Bakk BSc MSc

Bitte einfach die Portionenanzahl pro Tag eintragen z.B:

1 für 1 Portion

2 für 2 Portionen

(1,5 geht z.B. auch für eine große Portion oder 0,5 für eine halbe Portion)

x

angegebene Punkte pro Portion

=

Gesamtpunkte pro Zeile (das Gesamtergebnis wird am Ende berechnet)



Brot, Gebäck, Beilagen, Müsli

	Konsum in Portionen täglich	Punkte pro Einheit	Gesamtpunkte
Mischbrot, Grahamweckerl 1 mittlere Scheibe = 50g	_____	x 2,5	= =====
Weißbrot, Kipferl, 1 sehr große Scheibe = 50g	_____	x 1	= =====
100% Roggenbrot, Zwieback 1 mittlere Scheibe Brot/ 5 Stück Zwieback = 50g	_____	x 3	= =====
Roggenvollkorn, Vollkornbrot mit Körnern, Pumpenickel 1 mittlere Scheibe = 50g	_____	x 4,5	= =====
Vollkornbrot ohne Körner 1 mittlere Scheibe = 50g	_____	x 3	= =====
Knäckebrot 1 Scheibe = 10g	_____	x 0,5	= =====

	Konsum in Portionen täglich	Punkte pro Einheit	Gesamtpunkte
Körndlbrot (z.B. Sonnenblumenbrot) 1 mittlere Scheibe = 50g	_____	x 2	= =====
Nudeln, Kartoffeln 250g 1 GROßE Portion Nudeln = 250g/ ca. 3 - 4 Kartoffeln eigroß	_____	x 5	= =====
Vollkornnudeln 1 GROSSE Portion = 250g	_____	x 12	= =====
Quinoa, Amaranth 1 Portion = 200 g	_____	x 6	= =====
Couscous, Vollreis 1 Portion = 200 g	_____	x 4	= =====
Reis, Gnocchi 1 Portion = 200 g	_____	x 1	= =====
Müsli gemischt mit Flüssigkeit (Milch etc.) 1 Portion = 200 g (1 Suppenschale)	_____	x 6	= =====
Haferflocken 1 Portion=1 Esslöffel = 15g	_____	x 1	= =====

Nüsse, Samen, Knabbereien, Kuchen

	Konsum in Portionen täglich	Punkte pro Einheit	Gesamtpunkte
Nüsse, Kerne (Sonnenblumen, Kürbis etc.) 1 Portion /handvoll 25g	_____	x 2	= =====
Kleie 1 EL stark! gehäuft 5g	_____	x 2,5	= =====
Leinsamen, Chia Samen 1 EL 12g	_____	x 5	= =====
Chips, Knabbereien 1 Portion = 30g = 1 hand voll	_____	x 0,5	= =====
Kuchen (mit hellem Mehl z.B. Gugelhupf) 1 Portion 70g	_____	x 1,5	= =====
Kuchen (mit Vollkornmehl) 1 Portion 70g	_____	x 2,5	= =====
Kekse 25g = 2 Stück	_____	x 0,5	= =====

Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

	Konsum in Portionen täglich		Punkte pro Einheit	Gesamtpunkte
Hülsenfrüchte: Linsen 1 Portion gekocht als Hauptspeise ca. 400g	_____	x	12	=
Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Bohnen 1 Portion 150g	_____	x	7	=
Gemüse gegart (alle inkl. Pilze), Paprika 1 kleine Portion/handvoll 100g	_____	x	3	=
Salat, Gurke, Tomate, Radieschen 1 kleine Portion/handvoll 100g	_____	x	1	=
Obst 1 Portion = 1 Stück 100g	_____	x	2	=

Ergebnis: bitte zählen Sie die Gesamtpunkte pro Zeile zusammen!

meine Gesamtpunkte: _____

Ergebnis unter 30 Punkten:

Ihre Ballaststoffaufnahme ist zu gering und liegt unter 30g! Dies kann zu Darmproblemen führen. Versuchen Sie vermehrt Vollkornprodukte zu konsumieren, sowie ausreichend Gemüse und Hülsenfrüchte.

Ergebnis über 30 Punkten

Ihre Ballaststoffaufnahme ist toll und beträgt über 30 Gramm pro Tag. Bitte weiter so!