

Energiebedarf / Tag (kj):					14000		Tage: 11		Norwegen: 11 Tage, 12 Abendessen – 1 Abendessen auf Hütte. NACHTRAG: Abendessen fand so nicht statt! Insgesamt zu viel essen, aber auch 2 pausetage mehr als gedacht.				
	Einheiten:	Bedarf nach Energie:	12-15%	45-55%	35-40%	Kosten:	123,45 €	15,09 €/kg	0,81 €/MJ				
	Prozent (%)	Eingepackte Energie:	12,8	46,6	40,6	Energie:	152175,0		zu wenig				
	Kilojoule (kj)	Anteil an Energie:	19539,5	70904,9	61730,6	Energie/Tag:	13834,1	-> 99%	ok	Gewürze: ca. 155g			
	Gramm (g)	Anteil an Gewicht:	1149,4	4122,4	1586,9	Gewicht/Tag (kg):	0,744		perfekt				
						Gesamtgewicht (kg):	8,18		zu viel				
Name	Energie/100g / kj	Protein / g%	Kohlehydrate / g%	Fett / g%	Mitgenommen / g	Energie / kj	typ. Packung / g	Packungen dabei	€	Kommentar vorher		Kommentar nachher	
Herzhaft:													
Olivenöl	3200	0	0	84,9	0	0	455		3,99 €	500ml			
EfeFirat CousCous	1502	12	72	2	500	7510	500	1	1,99 €			irgendwie selten lust drauf gehabt, geschmacklich.	
Oryza Ideal Reis	1489	7,2	78	1,1	0	0	2000			quellt nur sehr langsam			
TUC Sesam Cracker	1975	9,1	64	19	0	0	100		1,19 €	dezent sesamig, salzig, geringe dichte			
Bauch Hof Grünkern Burger	1522	11,9	56	7,9	0	0	160		1,79 €	Mehl zum anrühren und braten, viel zu viel gewürz!			
Allgäuland Emmentaler	1574	28,8	0	29	0	0	400		2,99 €	nicht so lange haltbar, wasserhaltig			
Blumenschmalz Veggie-Bauernschmalz	3269	1,1	10,5	82,9	0	0	150		1,89 €	nicht so lange haltbar			
Aoste Ring-Salami	1919	26	2	39	500	9595	250	2	4,49 €	yummi		Mindesten doppelte menge mitnehmen als man denkt!!	
Nussenia Milch Schoko Creme	2349	3	57,3	35,6	0	0	300		1,59 €	Süß aber essbar			
Dr. Willi Knoll Kartoffelpüree	2010	14,8	81,7	8,2	345	6934,5	345	1	0,65 €	es gibt besseres		gut, aber „würzung“ muss abwechslungsreicher werden	
tegut Kartoffelpüree	1996,4	14,5	83,9	7,2	480	9582,72	240	2	0,99 €	das z.B.		gut, aber „würzung“ muss abwechslungsreicher werden	
OSEM Flachkräcker Vollkorn	1808	11,5	62,2	13	600	10848	200	3	0,89 €	Deutlich dichter als TUC, lecker, sättigend		lecker und vielseitig, bei allen beliebt	
Real Parmigiano Reggiano 24	1633	33	0	28	200	3266	200	1	5,49 €			geil	
Old Amsterdam	1755	29	0	35	250	4387,5	250	1	3,99 €			geil	
Schokie:					0	0							
GEPA Grand Noir 70%	2345	7,5	30,7	43,3	0	0	100		1,99 €	schoooooooooookiiii!!!!			
Sarotti 72% Ecuador	2259	9	30,4	39,7	100	2259	100	1	1,09 €	schoooooooooookiiii!!!!		lecker, aber nicht in mengen	
Sarotti 75% Kakaosplitter	2304	8,9	28,3	42	0	0	100		1,09 €	schoooooooooookiiii!!!!			
Lindt 70% Intensiv	2220	8	33	40	0	0	100		1,95 €	schoooooooooookiiii!!!!			
Lindt Blaubeer-Lavendel	2118	5,8	43	33	150	3177	150	1	2,70 €	schoooooooooookiiii!!!!		lecker, aber nicht in mengen	
Nüsse:					0	0							
Max Pistazien	2495	24,2	12,4	50,6	200	4990	200	1	1,99 €	sucht		super	
Ültje Pistazien	2650	20	16	54	150	3975	150	1	2,79 €	nicht so viel Salz, aromatischer VORSICHT mit schale gewogen		super	
Alnatura Erdnusscreme	2668	26,6	9,2	53,5	0	0	150		1,95 €	glas!			
Pittjes Erdnüsse ohne Salz	2597	25	14	51	0	0	150		0,99 €	gut, aber nicht zu viel			
Ültje Walnuss-Kerne	2879	14	9,1	66	0	0	150		3,79 €	naja, als kleine beilage essbar			
Funny-Frisch Erdnuss Piccos	2244	15	41	34	0	0	125		1,59 €	ungarisch gewürzte teig-Erdnüsse. Seltsame. Nur in kleinen mengen.			
Barney's Best Peanut Butter Crunchy	2615	25,9	13	51,5	350	9152,5	350	1	2,49 €	die beste, kunststoffdose		absolutes neid-objekt	
Tegut Studentenfutter	2113	12,6	30,2	35,7	0	0	400		3,99 €				
Okay Studentenfutter	2074	11,6	34,6	33,1	0	0	200		1,19 €	billiger als Tegut-Marke			
Müsli:					0	0							
Alnatura Hafer Crunchy Schoko	1840	8,6	63,7	14,7	0	0	750		3,75 €				
Alnatura Hafer Crunchy	1949	8,5	60,9	19,5	0	0	750		3,75 €	ohne schoko, dezenter honiggeschmack			
Tegut Knusper-Honig Müsli	1850	9,4	60	16,1	600	11100	600	1	2,89 €			mit crunchy waldbeere und kakao-pulver gemischt	
Alnatura Dinkel Crunchy Waldbeere	1775	9,9	64,6	12,3	375	6656,25	375	1	2,45 €			mit honig müsli und kakao-pulver gemischt	
Nesquik zucker-reduziert	1566	5,3	77,4	3	100	1566	500	0,2	2,19 €			gut, auch mit nur wasser	
Süße Snacks:					0	0							
Corny nuss-quartett & traube	2141	13	40,8	31,7	0	0	96		1,79 €				
Corny erdnuss & vollmilch	2290	17,3	36,7	36	0	0	96		1,79 €				
Griesson Black5	2034	6	64	22	0	0	225		1,29 €	Oreo-Ersatz, schmeckt annehmbar, aber in größeren mengen eher nicht.			
m&m's Crispy	2078	4,1	64	24,3	0	0	260		2,99 €	knusprig aber gleichzeitig wenig zu kauen Oo seltsamer weizengeschmack			
m&m's Peanut	2119	9,4	60,1	25,4	310	6568,9	310	1	2,99 €	Nussig :)		mehr!	
m&m's Choco	2011	4,6	68,6	20,7	0	0	310		2,99 €	übersüßer schoki-ersatz!			
Honey Munch					0	0				100g Honig, 100g Mehl, 75g Erdnussbutter, 50g Cornflakes			
Alnatura Mandel-Honig Riegel	2007	11,4	40,5	29,2	0	0	40		1,55 €	Wie Marzipan :)			
Alnatura Banane Riegel	1820	7,1	54	19,9	0	0	40		0,95 €	Banane.			
Seeberger Datteln	1225	1,9	65	0,5	200	2450	200	1	1,99 €			guter snack, gute menge	
tegut Früchtemix	1164	2,4	59,1	0,4	400	4656	400	1	2,99 €			guter snack, gute menge	
tegut Bananenchips	2207	1,5	57	31,6	250	5517,5	250	1	1,79 €			guter snack, gute menge	
Seeberger Studentenfutter	2063	11	38	32	0	0	500		4,79 €				
Fertigessen:					0	0							
Travellunch K1000	1920	14,5	60,2	17,3	250	4800	250	1	4,90 €			überraschend lecker, einfach zu essen, kompakter snack, leider bröselig	
Trek'n Eat Peronin Vanille	1850	17,6	61,2	15,3	0	0	200		5,90 €				
Trek'n Eat Milchreis Vanille	1959	7,6	65,3	18,4	280	5485,2	280	1	6,90 €			zu süß aber essbar	
Farmer's Outdoor Milchreis Zimt	1664	11,3	67,2	8,7	120	1996,8	120	1	3,95 €			gut	
Farmer's Outdoor Curry-Huhn	1679	17,8	52,1	12,5	200	3358	200	1	7,35 €			gut gewürzt	
Farmer's Outdoor Grieß mit Beeren	1529	10,9	62,8	6,5	120	1834,8	120	1	3,85 €			lecker	
Farmer's Outdoor Nudeln Carbonara	1605	16,3	50,2	12,5	120	1926	120	1	5,45 €			naja	
Farmer's Outdoor Curryreis	1683	11,4	57,1	12,5	200	3366	200	1	4,95 €			gut gewürzt	
Farmer's Outdoor Waldpilztopf	1296	17,7	43,5	5,9	100	1296	100	1	3,95 €			herrliche große pilze!	
Adventure Food Mince Beef Hotpot	1859	12	46	24	220	4089,8	220	1	7,95 €			lecker lauch!	
Trek'n Eat Käsefondue	2118	30	10	38	100	2118	100	1	7,95 €			gut! (aber: warm gegessen!)	
Travellunch Jägertopf	1737	14,5	47,3	18,5	250	4342,5	250	1	6,95 €			nicht mein ding, geschmacksarm	
Trek'n Eat Jägertopf	1677	16,8	56	11,8	160	2683,2	160	1	6,95 €			besser, aber zu salzig	