

Sheet1

Essen	Eiweiß/100g	kohlenhydrate/100g	Fett/100g	Brennwert/100gkcal
Ananas-Stücke	0,2	80	1,2	331
Bananenchips	1,9	59	31	525
Haselnüsse	16,7	7,6	59	628
Studentenfutter	18,6	27	40,3	543
Spaghetti	12	75	1,5	368
Minuten Langkorn Reis	7,3	77	1,3	349

Gesamtgewicht:	6650
Gesamtbrennwert:	28056,5
Täglicher Brennwert:	4008,07
Gewichtsverlust/g	370,62

	Frühstück	Mittag	Abend
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

KH/Packung	Fett/Packung*g	Eiweiß/g	Brennwert/Packung*kcal	
160	2,4	0,4		662
88,5	46,5	2,85		787,5
15,2	118	33,4		1256
54	80,6	37,2		1086
375	7,5	60		1840
385	6,5	36,5		1745

Gewicht/Packung*g	Packungsanzahl	Gesamtgewicht/g	Gesamtbrennwert/kcal
200	3	600	1986
150	3	450	2362,5
200	4	800	5024
200	4	800	4344
500	4	2000	7360
500	4	2000	6980