

Name: GDA  
 Alter: 35  
 Gewicht: 58 kg  
 Größe: 170 cm

**BIA-Analysedaten:**  
 1300 kcal Grundumsatz

SCALE

Protein

Kohlenhydrate

Fett

Alkohol

1 cm = 100 kcal



### Frühstück und zweites Frühstück

SCALE

535 kcal



**Menge Lebensmittel**

- 150 g Milch
- 50 g Vollkornbrot
- 200 g Orangensaft
- 150 g Obst
- 10 g Butter
- 20 g Marmelade
- 5 g Zuckerwürfel
- 50 g Tomaten
- 50 g Gurken
- 150 g Kaffee
- 125 g Tee

### Mittagessen

SCALE

834 kcal



**Menge Lebensmittel**

- 250 g Pizza Salami
- 100 g Griechischer Salat
- 80 g Milcheis am Stiel

### Kaffee

SCALE

559 kcal



**Menge Lebensmittel**

- 150 g Obstkuchen
- 150 g Kakao

### Abendessen und Spätmahlzeit

SCALE

929 kcal



**Menge Lebensmittel**

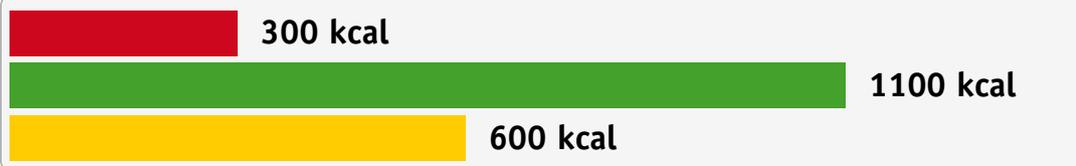
- 300 g Tomatencremesup
- 30 g Schokolade
- 50 g Vollkornbrötchen
- 30 g Gouda
- 30 g Wurstaufschnitt
- 125 g Weißwein trocken
- 10 g Butter
- 20 g Liköre

**Energiezufuhr = Essen + Trinken**

IST % **11 44 41 4** = 2857 kcal

**Energieverbrauch = Grundumsatz + Leistungsumsatz**

SOLL % **15 55 30** = 2000 kcal



## FAZIT



## NEGATIV-BILANZ

Der Energieverbrauch liegt unter der Zufuhr. Das führt auf Dauer zu einer Gewichtszunahme. Wenn das nicht ausdrücklich gewünscht ist, definiert das die Justitia Aktiva als negative Bilanz.

Maßnahmen:

Körperlich aktiver werden und Kalorienaufnahme reduzieren.