

Dein Kalorien- und Nährstoffcheck

Die Ergänzung zur Notvorrat-Checkliste: Hier prüfst du die Nährwerte deiner Mahlzeiten. Bewahre die Grundlagen im Lager auf und drucke das Rechenblatt bei Bedarf erneut aus.

Wie viel Energie brauchst du am Tag?

Der offizielle Beispielvorrat hinter dem Rechner basiert auf etwa 2.200 kcal pro Erwachsenen und Tag. Das ist eine Planungsgröße. Dein Bedarf hängt unter anderem von Alter, Körpergröße und Aktivität ab.

DGE-Beispiele: 25 bis 50 Jahre, Referenzmaße und normales Körpergewicht. Werte in kcal pro Tag.

Aktivität	Frauen	Männer
Wenig aktiv (PAL 1,4)	1.800	2.300
Mäßig aktiv (PAL 1,6)	2.100	2.700
Aktiver Alltag (PAL 1,8)	2.400	3.000

PAL beschreibt die körperliche Aktivität. Das sind Orientierungen, keine festen Rationen. 2.000 kcal sind nicht für alle ideal; 1.500 kcal sind keine allgemein sichere Mindestversorgung. Plane den passenden Bedarf statt einer pauschalen Kürzung.

Kalorien allein reichen nicht

Worauf achten?	Orientierung für gesunde Erwachsene
Eiweiß / Protein	19 bis 64 Jahre: 0,8 g × Körpergewicht in kg pro Tag. Ab 65: 1,0 g × kg als Schätzwert. Bezug: Normalgewicht. Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse oder passende tierische Lebensmittel einplanen.
Fette	Grobe Alltagsorientierung: etwa 30 % der Energie. Rechenhilfe: Tages-kcal × 0,30 ÷ 9 = Gramm Fett. Pflanzliche Öle und Nüsse mitdenken, auch für essentielle Fettsäuren.
Kohlenhydrate & Ballaststoffe	Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte liefern Energie. Für Erwachsene gilt ein Ballaststoff-Richtwert von mindestens 30 g täglich. Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst helfen dabei.
Vitamine & Mineralstoffe	Ausgewählte tägliche DGE-Werte: Calcium 1.000 mg, Jod 150 µg, B12 4 µg. Auch Eisen, Zink und weitere Vitamine gehören dazu. Das ist keine vollständige Nährstoffliste und keine Dosierung für Präparate.

Für Kinder, Schwangerschaft, Stillzeit, Erkrankungen, Unter-/Übergewicht oder starke Belastung brauchst du eine passende Planung. Diese Erwachsenenwerte lassen sich darauf nicht einfach übertragen.

Pflanzlich vorsorgen: Dosenbohnen und Linsen, Haferflocken, Nüsse, Öl und angereicherte Pflanzendrinks sind mögliche Bausteine. Vegan B12 zuverlässig ergänzen. Milchprodukte oder Fleisch allein garantieren ebenso wenig eine vollständige Versorgung.

Was die normale Nährwerttabelle nicht verrät

Vitamine und Mineralstoffe stehen oft nicht auf der Packung. Aus passenden Kalorien und Eiweißwerten folgt deshalb noch keine vollständige Versorgung. Prüfe bei angereicherten Produkten die angegebenen Mengen. Halte geplante Quellen für weitere Nährstoffe im Tagesplan fest.

Prüf einen Tag anhand der Packungen

Für wen?

Datum

Mein Tagesziel (kcal)

Mein Eiweißziel (g)

1. Trage pro Zeile die Menge ein, die diese Person an einem Tag isst. Für weitere Personen ein neues Blatt verwenden.

2. Lies die Werte je 100 g oder 100 ml ab. Nutze dieselbe Grundlage bei der Menge: trocken, zubereitet oder abgetropft, wie auf dem Etikett angegeben.

3. Rechne jede Menge um und addiere die Tageswerte. Mit deinem Tagesziel vergleichen. Fehlende Angaben bleiben unbekannt und zählen nicht als null.

Wert für deine Menge = Wert je 100 g (ml) × verzehrte g (ml) ÷ 100

Rechenbeispiel, kein Produkteintrag: 370 kcal und 13 g Eiweiß je 100 g. Für 80 g sind das 296 kcal und 10,4 g Eiweiß. Bei Fett und Kohlenhydraten rechnest du genauso.

Lebensmittel	Menge g / ml	kcal je 100 g / ml	kcal in Menge	Eiweiß g in Menge	Fett g in Menge	Kohlenh. g in Menge
Tagessumme						

Vergleich mit meinem Tagesziel / was ich ergänze

Calcium, Jod, B12 und weitere Nährstoffquellen / persönliche Vorgaben