SKINPLUS NÄHRWERTTABELLE

SKINPLUS

Name: Datum:

Versicherungsnr.: Krankenkasse:

Körpergewicht (in kg): **Körpergröße** (in m): BMI = Körpergewicht (in kg) / Körpergröße (in m)²

Erhebung

Produkt	Menge	1. Tag			2. Tag			3. Tag			kcal*	EW* in g	kcal	EW in g
		Menge			Menge			Menge						
Milch(-produkte) & Eier		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
Buttermilch	250 ml										92,5	8,8		
Kuhmilch fettarm 1,5 %	150 ml										72,0	5,0		
Kuhmilch 3,5 %	150 ml										96,0	5,0		
Joghurt natur (1,5 %) 1 Becher	250 g										117,5	8,5		
Joghurt natur (3,5 %) 1 Becher	250 g										160,0	8,3		
Quark (40 %)	50 g										80,0	5,6		
Milchpudding 1,5 % Fett	200 g										200,0	6,0		
Gouda mittelalt 48 % Fett i.Tr. 2 Scheiben	40 g										148,0	9,1		
Camembert 45 % Fett i.Tr.	40 g										114,0	8,4		
Schmelzkäse (30 %)	30 g										62,7	4,5		
Sahnejoghurt (10 %)	180 g										212,4	5,6		
Butter	20 g										150,0	0,1		
Margarine	20 g										144,4	0,0		
Hühnerei Gew.Kl. M	60 g (1 Stück)										81,0	7,0		
Brot & Gebäck		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
Weizenmischbrot	40 g (1 Scheibe)										98,0	3,4		
Roggenmischbrot	40 g (1 Scheibe)										94,9	3,0		
Weizenbrötchen	50 g (1 Stück)										145,5	5,1		
Laugenbrezel/-brötchen mit Salz	85 g (1 Stück)										261,0	7,7		
Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	70 g (1 Stück)										163,8	6,8		
Croissant	60 g (1 Stück)										254,0	4,9		
Hefezopf	50 g (1 Stück)										139,5	3,8		
Fisch		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
Seelachs	150 g										121,5	27,5		
Bachforelle	150 g										154,5	29,3		
Kabeljau (Dorsch)	150 g										114,0	26,5		
Thunfisch	150 g										226,5	35,1		
Zander	150 g										124,5	28,8		
Geflügel		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
Hühnerbrust (ohne Haut)	120 g										122,4	28,3		
Hühnerbrust (mit Haut)	120 g										174,0	26,6		
Zwischensumme weiter siehe Seite 2														

Übertrag von Seite 1															

Erhebung

Produkt	Menge	1. Tag			2. Tag			3. Tag			kcal*	EW* in g	kcal	EW in g
		Menge			Menge			Menge						
Fleisch & Wurstwaren		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
Fleischkäse (Leberkäse)	100 g										297,0	12,4		
Wiener Würstchen	100 g										272,0	13,1		
Hackfleisch, gemischt	100 g										233,0	18,9		
Fleischwurst	50 g										148,0	5,0		
Salami	25 g										92,8	4,7		
Schinken, geräuchert	25 g										38,0	5,2		
Mettwurst	25 g										97,5	3,5		
Getreidebeilagen		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
Reis, Korn (roh)	100 g										349,0	7,2		
Couscous (roh)	100 g										353,0	11,7		
Hafer, Flocken (Vollkorn)	50 g										186,5	6,6		
Maisgrieß (Polenta) (roh)	100 g										354,0	8,8		
Hirse, Flocken	100 g										364,0	10,6		
Kartoffeln (roh)	100 g										73,0	1,9		
Nudeln (trocken)	50 g										173,5	5,9		
Spätzle (frisch)	100 g										153,0	6,0		
Getränke		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
Limonade	250 ml										105,0	0,0		
Fruchtsäfte	150 ml										120,0	0,5		
Pilsener Lagerbier (5 Vol. %)	250 ml										105,0	1,3		
Weißwein, trocken (10 Vol.-% - 12 Vol.-%)	150 ml										180,0	0,5		
Kakao 3,5 % Fett (10 g Kakaopulver)	150 ml										135,0	7,2		
Knabbergebäck & Süßigkeiten		½	1	2	½	1	2	½	1	2				
Salzstangen	25 g										88,3	2,4		
Spritzgebäck	25 g										135,0	1,8		
Zwieback	25 g										96,3	2,5		
Bienenhonig	20 g										61,2	0,1		
Erdbeerkonfitüre	20 g										52,0	0,1		
Vollmilchschokolade	25 g										134,8	2,3		
Obstkuchen, Rührteig	100 g										218,0	3,4		

Endsumme		
Endsumme durch 3 geteilt ergibt die durchschnittliche tägliche Zufuhr an Kilokalorien und Eiweiß		

Sonstige Notizen und Anmerkungen:

Artikelnummer: 105950681, Stand: 06/2025

Quelle der Nährwertangaben: Die große GU-Nährwert- und Kalorientabelle. (Ausgabe 2022/23). Nährwertrechner Bundeslebensmittelschlüssel (März 2018). Nährwertangaben von kcal und Eiweißgehalt sind gerundet.
*Erklärung der Abkürzungen: kcal = Kilokalorie, EW in g = Eiweißgehalt in Gramm

Nestlé HealthScience
Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH
Baseler Straße 46, 60329 Frankfurt/Main
Infoline: 0800 1001635
www.nestlehealthscience.de
kontakt@nestlehealthsciencehub.de