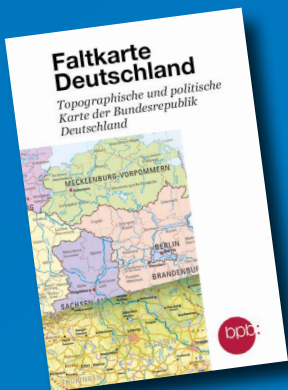


Beispiele für behördenspezifische Mini-Faltpläne

Anpassung des Layouts nach Absprache möglich.
Bitte wenden Sie sich dafür an Kartenproduktion@bkg.bund.de



Energiegehalt in kcal

Gesamt	1.512
693	2.478
1.000	639
2.014	540
472	300
300	105
232	53
104	32
104	108
986	440
664	664
630	1.868
0	53
1.320	90 g
1.890	21 g
334	500 g
1.370	200 g
570	580 g
363	250 g
2.610	180 g
1.326	0,15 l

Nutzen Sie zur Bestimmung Ihres individuellen Bedarfs einfach den praktischen Vorratskalkulator: www.ernaehrungsvorsorge.de/vorratskalkulator

Entdecken Sie auch die **Deutschlandkarte des Bundesamts für Kartographie und Geodäsie** auf der Rückseite!

Diese Tabelle gibt es auch für **Mischkost!**

Erstprodukte für Fleisch, Wurst und Fisch	Vegetarischer Fleisch- und Wurstersatz (z. B. Bratlinge, Salsin)
Fleischer pikanter Brotlaibfisch	Eier (z. B. Masse M)
Fette, Öl	Speiseöl (z. B. Rapsöl)

Angaben in Anlehnung an: Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Österreichische Gesellschaft für Ernährung; Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (Heig); Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Umschau Bruns, Frankfurt/AM, (2015)

