

# Nährstoffgehalt der Tagesportion

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **23 (1950)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-516979>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Nährstoffgehalt der Tagesportion

Das Kommando der Fourierschulen hat zu Instruktionzwecken den Nährgehalt der Tagesportion, wie sie im neuen Verwaltungsreglement in Ziff. 137 zusammengestellt ist, berechnet, sowie den Gehalt an Vitaminen und Calcium. Dabei wurde ausgegangen von einer Portion mit 100 g Teigwaren und 100 g Hülsenfrüchten. Die Berechnung hat folgende Resultate ergeben:

### Nährgehalt der Tagesportion (V.R. Ziff. 137)

Tagesportion	Eiweiss	Fett	Kohlehydr.	Kalor.	Vit. A	Vit. B <sub>1</sub>	Vit. C	Antipel-lagra Vit.	Calcium
	g	g	g		int. E.	Millionstelgr.	Tausendstelgramme		
Brot 500 g	45	2,5	20	1250	100	1750	—	14,5	435
Fleisch 250 g	40	25	1,25	400	50	150	2,5	9	25
Käse 70 g	19,5	21,7	1,4	267,7	1120	21	—	0,14	700
Teigw. 100 g	12	1	74	361	20	400	—	2	50
Hüls.-Fr. 100 g	25	2	47	315	100	1200	—	1,6	150
Butter 10 g	0,1	8,3	0,05	77	300	—	—	—	1,6
Fett, Oel 40 g	—	39,6	—	390	—	—	—	—	—
Kochsalz 20 g	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Zucker 40 g	—	—	40	164	—	—	—	—	—
Milch 4 dl	14	14,4	20	276	1200	280	8	0,8	480
Kakaopulver 25 g	—	4	15	98,75	—	—	—	—	—
Tee 6 g	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Kaffeeplv. 7,5 g	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Confiture 40 g	0,2	—	22	92	—	—	—	—	—
<b>TOTAL</b>	<b>156</b>	<b>118</b>	<b>449</b>	<b>3609</b>	<b>2890</b>	<b>3801</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>1842</b>
Tägl. Bedarf	80-160	50-100	300-600	2800-4200	4-5000	1500-2500	25-50	14-21	700

Der Nährstoffgehalt der wichtigsten Nahrungsmittel ist in Ziffer 28 der „Vorschriften für den Verpflegungs-Dienst I (Truppenhaushalt)“ zusammengestellt.

Verglichen mit dem durchschnittlichen täglichen Bedarf, der natürlich je nach Arbeit, Jahreszeit etc. ändern kann, ist festzustellen, dass die normalen Ansätze erreicht, bzw. überschritten sind. Eine Ausnahme bildet diese Tagesportion mit Teigwaren und Hülsenfrüchten beim Vitamin A. Durch Abgabe von Grün-gemüse, besonders Rübli, an anderen Tagen wird dieses Manko indessen kompensiert werden können.

Die **bisherige Notportion** (künftige Reserveportion), in der Zusammensetzung von Ziff. 147 VR. weist folgenden Nährgehalt auf:

### Nährgehalt der Notportion (V. R. Ziff. 147)

Notration	Eiweiss	Fett	Kohlenhydr.	Kalorien
g	g	g	g	
Zwieback 200	28	1	150	740
Fleischkonserv. 200	34	40	—	588
Suppenkonserv. 120	10	3,5	60	325
Ovomaltine 65	10	5	45	276
<b>TOTAL</b>	<b>82</b>	<b>49</b>	<b>255</b>	<b>1929</b>