

Beispiel zur ernährungsphysiologischen Optimierung einer Snackmahlzeit

Baguette mit Käse, Salami, Remoulade und Salat

Zutat	Qualität max. 4	Zubereitung Abzug max. -4	Fettgehalt Abzug Anteil in %	Zuckergehalt Abzug Anteil in %	Warmhaltezeit Abzug gem. Dauer in h	Gar- gewicht	GAS-Wert
Baguette	2,0					120	2,00
Salami	2,0		36			25	-1,60
Emmentaler	2,5		30			25	-0,50
Remoulade	2,0		65			15	-4,50
Blattsalat	4,0					20	4,00
Tomate	4,0					10	4,00
Möhrenraspel	4,0					5	4,00
ERGEBNIS						220	1,18



Vollkornbaguette mit Käse, Pute, Remoulade und Salat

Zutat	Qualität max. 4	Zubereitung Abzug max. -4	Fettgehalt Abzug Anteil in %	Zuckergehalt Abzug Anteil in %	Warmhaltezeit Abzug gem. Dauer in h	Gar- gewicht	GAS-Wert
Vollkornbaguette	3,0					120	3,00
Putenbrust	2,0		2			25	1,80
Emmentaler	2,5		30			25	-0,50
Remoulade	2,0		65			15	-4,50
Blattsalat	4,0					20	4,00
Tomate	4,0					10	4,00
Möhrenraspel	4,0					5	4,00
ERGEBNIS						220	2,11

Vollkornbaguette mit Käse, Pute, Frischkäse und Salat

Zutat	Qualität max. 4	Zubereitung Abzug max. -4	Fettgehalt Abzug Anteil in %	Zuckergehalt Abzug Anteil in %	Warmhaltezeit Abzug gem. Dauer in h	Gar- gewicht	GAS-Wert
Vollkornbaguette	3,0					120	3,00
Putenbrust	2,0		2			25	1,80
Gouda	2,5		22			25	0,30
Kräuterfrischkäse	2,0		3			15	1,70
Blattsalat	4,0					20	4,00
Tomate	4,0					10	4,00
Möhrenraspel	4,0					5	4,00
ERGEBNIS						220	2,63