

# CAL%



## Werde jetzt Mitglied!

[Registrieren](#)[Home](#)[News](#)[Calculator](#)[Tagestipp](#)

## Calculator

☒ Frau☐ Mann

Diese Daten werden benötigt um Ihren täglichen Kalorienbedarf zu ermitteln. In der Calculator - Tabelle können Sie dann eintragen, was Sie Heute gegessen haben und behalten immer die Übersicht über Ihren Kalorienverbrauch.

Vollkornbrötchen, Mozzarella 50g,  
Blattsalat 40g, Tomaten 40g,...

**215**

Schweinefleisch 150g, Kartoffel-  
püree 200g, Gurkensalat 150g,...

**725**

Erdbeer - Milchshake 300ml

**250**