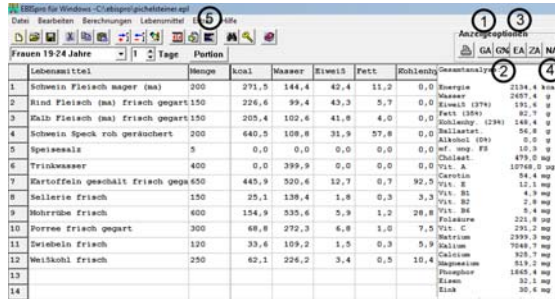


## Arbeiten mit dem Nährwertberechnungsprogramm Ebispro

### 8. Erste Auswertungen mit Ebis pro

Nach Eingabe der Zutaten für ein Rezept bietet Ebis pro bereits einige Hilfen für die Auswertung der Nährstoffversorgung an.



<b>1</b>	<b>Gesamtanalyse</b>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Anzeigeoptionen</b>  <input type="checkbox"/> GA <input checked="" type="checkbox"/> G% <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> ZA <input type="checkbox"/> NA         </div> <p>Gesamtanalyse:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Energie</td><td style="text-align: right;">2134,4 kcal</td></tr> <tr><td>Wasser</td><td style="text-align: right;">2657,4 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß (37%)</td><td style="text-align: right;">191,6 g</td></tr> <tr><td>Fett (35%)</td><td style="text-align: right;">82,7 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhy. (29%)</td><td style="text-align: right;">148,4 g</td></tr> </table>	Energie	2134,4 kcal	Wasser	2657,4 g	Eiweiß (37%)	191,6 g	Fett (35%)	82,7 g	Kohlenhy. (29%)	148,4 g	Gibt die Gesamtmenge der Nährstoffe aller Mahlzeiten an
Energie	2134,4 kcal												
Wasser	2657,4 g												
Eiweiß (37%)	191,6 g												
Fett (35%)	82,7 g												
Kohlenhy. (29%)	148,4 g												

<b>2</b>	<b>Gesamtanalyse in Prozent</b>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Anzeigeoptionen</b>  <input type="checkbox"/> GA <input checked="" type="checkbox"/> G% <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> ZA <input type="checkbox"/> NA         </div> <p>% der Empfehlung:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Energie</td><td style="text-align: right;">112,3 %</td></tr> <tr><td>Wasser</td><td style="text-align: right;">98,4 %</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td style="text-align: right;">399,1 %</td></tr> <tr><td>Fett</td><td style="text-align: right;">107,4 %</td></tr> <tr><td>Kohlenhy.</td><td style="text-align: right;">42,3 %</td></tr> </table>	Energie	112,3 %	Wasser	98,4 %	Eiweiß	399,1 %	Fett	107,4 %	Kohlenhy.	42,3 %	Gibt an viel Prozent des Gesamtbedarfs mit dem Plan gedeckt werden
Energie	112,3 %												
Wasser	98,4 %												
Eiweiß	399,1 %												
Fett	107,4 %												
Kohlenhy.	42,3 %												

<b>3</b>	<b>Einzelanalyse</b>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>Anzeigeoptionen</b>  <input type="checkbox"/> GA <input checked="" type="checkbox"/> G% <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> ZA <input type="checkbox"/> NA         </div> <p>Einzelanalyse (pro 100g):</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Energie</td><td style="text-align: right;">135,8 kcal</td></tr> <tr><td>Wasser</td><td style="text-align: right;">72,2 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß (63%)</td><td style="text-align: right;">21,2 g</td></tr> <tr><td>Fett (37%)</td><td style="text-align: right;">5,6 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhy. (0%)</td><td style="text-align: right;">0,0 g</td></tr> </table>	Energie	135,8 kcal	Wasser	72,2 g	Eiweiß (63%)	21,2 g	Fett (37%)	5,6 g	Kohlenhy. (0%)	0,0 g	Gibt den Nährstoffgehalt je 100g des Rezeptes an
Energie	135,8 kcal												
Wasser	72,2 g												
Eiweiß (63%)	21,2 g												
Fett (37%)	5,6 g												
Kohlenhy. (0%)	0,0 g												

<b>4</b>	<b>Nährstoffanzeige</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <thead> <tr> <th>Lebensmittel</th> <th>Menge</th> <th>kcal</th> <th>Wasser</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1 Schwein Fleisch mager (ma)</td><td>200</td><td>271,5</td><td>144,4</td></tr> <tr><td>2 Rind Fleisch (ma) frisch gegart</td><td>150</td><td>226,6</td><td>99,4</td></tr> <tr><td>3 Kalb Fleisch (ma) frisch gegart</td><td>150</td><td>205,4</td><td>102,6</td></tr> <tr><td>4 Schwein Speck roh geräuchert</td><td>200</td><td>640,5</td><td>108,8</td></tr> <tr><td>5 Speisesalz</td><td>5</td><td>0,0</td><td>0,0</td></tr> <tr><td>6 Trinkwasser</td><td>400</td><td>0,0</td><td>399,9</td></tr> <tr><td>7 Kartoffeln geschält frisch gegar</td><td>650</td><td>445,9</td><td>520,6</td></tr> </tbody> </table>	Lebensmittel	Menge	kcal	Wasser	1 Schwein Fleisch mager (ma)	200	271,5	144,4	2 Rind Fleisch (ma) frisch gegart	150	226,6	99,4	3 Kalb Fleisch (ma) frisch gegart	150	205,4	102,6	4 Schwein Speck roh geräuchert	200	640,5	108,8	5 Speisesalz	5	0,0	0,0	6 Trinkwasser	400	0,0	399,9	7 Kartoffeln geschält frisch gegar	650	445,9	520,6	Blendet alle ausgewählten die Nährstofftabelle aller Zutaten des Plans ein
Lebensmittel	Menge	kcal	Wasser																																
1 Schwein Fleisch mager (ma)	200	271,5	144,4																																
2 Rind Fleisch (ma) frisch gegart	150	226,6	99,4																																
3 Kalb Fleisch (ma) frisch gegart	150	205,4	102,6																																
4 Schwein Speck roh geräuchert	200	640,5	108,8																																
5 Speisesalz	5	0,0	0,0																																
6 Trinkwasser	400	0,0	399,9																																
7 Kartoffeln geschält frisch gegar	650	445,9	520,6																																

<b>5</b>	<b>Grafische Anzeige</b>		Zeigt die prozentuale Nährstoffversorgung als Balkendiagramm an
----------	--------------------------	--	---