

Jugo especial und Hungerlevel



Ein Porzellanschälchen mit Vollkornmüsli, viel Joghurt und Weintrauben auf einem schönen hölzernen Küchentisch –no flowers –ar 3:2 –s 750

Ich unterhielt mich mit ~~meinem Ernährungsberater~~ mit der KI über meine gegenwärtigen Essgewohnheiten. Bei mehreren 12-Stunden-Nachtschichten hintereinander nehme ich nur eine Mahlzeit in 24 Stunden zu mir. Zu mehr bleibt gar keine Zeit, und Fast Food esse ich grundsätzlich nicht. Ich mixe mir einen [Jugo especial](#) à la Arequipa mit Ei und esse Müsli mit Zutaten.

Wieviel Kalorien haben ungefähr eine Banane, zwei Birnen, ein Teelöffel Honig, ein halber Liter Milch, ein Schälchen Vollkornmüsli, 20 Weintrauben, ein Ei und fünf Esslöffel Joghurt?

Okay, lass uns die einzelnen Komponenten überschlagen (Durchschnittswerte):

- **1 Banane** (mittel, ~120 g): ~105 kcal
- **2 Birnen** (je ~150 g): ~200 kcal
- **1 TL Honig** (~10 g): ~30 kcal
- **$\frac{1}{2}$ Liter Milch**

1,5 % Fett: ~250 kcal

3,5 % Fett: ~325 kcal

- **1 Schälchen Vollkornmüsli** (~50 g): ~180–200 kcal
- **20 Weintrauben** (~100 g): ~70 kcal
- **1 Ei** (mittelgroß, ~60 g): ~80 kcal
- **5 EL Joghurt** (~100 g, Naturjoghurt 3,5 %): ~60 kcal

Gesamtsumme: Mit Milch 3,5 % Fett: ~1.050–1.100 kcal.

□ Das Frühstück liegt also knapp bei 1.000 kcal

Wieviele Kalorien braucht man am Tag, wenn man nur sitzt?

Das sind die Kalorien, die dein Körper in völliger Ruhe für Atmung, Herzschlag, Hirnaktivität, Körpertemperatur usw. braucht. Er hängt ab von Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe. Als ganz grobe Faustregel: ca. 22–24 kcal pro kg Körpergewicht und Tag.

(z. B. bei 70 kg → ~1550–1700 kcal Grundumsatz)

□ Das heißt:

- Sehr kleiner Mensch (50 kg): ~1400–1600 kcal
- Durchschnitt (70 kg): ~1800–2000 kcal
- Größer/kräftiger (90 kg): ~2200–2400 kcal

Wie viele Kalorien haben zwei kleine Gläser Whisky?

□ Zwei kleine Gläser (wenn wir 2 cl pro Glas annehmen) haben also zusammen ~130–140 kcal.

□ Wenn es zwei Gläser à 4 cl sind, wären es schon ~260–280 kcal.

Wenn das Frühstück rund 1000 Kalorien hat, dazu noch vor dem Einschlafen zwei kleine Gläser Whisky kommen, nimmt man dann schon ab?

Ausgangspunkt: Frühstück + Whisky = ~1200 kcal pro Tag

Angenommener Bedarf bei „nur sitzen“ (PAL 1,2, ca. 70 kg, 170 cm, 40 J.): ~1900 kcal pro Tag

–□ Kaloriendefizit: $1900 - 1200 = 700$ kcal pro Tag

Abnahme pro Woche:

1 kg Körperfett ≈ 7000 kcal

$700 \text{ kcal Defizit} \times 7 \text{ Tage} = 4900 \text{ kcal pro Woche}$

$4900 \div 7000 \approx 0,7 \text{ kg Fett pro Woche}$

□ Das bedeutet: Mit diesem Muster würdest du theoretisch rund 0,5–0,7 kg pro Woche abnehmen. In einem Monat also etwa 2–3 kg.

△□ Aber: 1200 kcal pro Tag sind für die meisten Erwachsenen zu wenig auf Dauer, da wichtige Nährstoffe fehlen können.

Was fehlt, wenn ich täglich nur eine Banane, zwei Birnen, einen Teelöffel Honig, einen halben Liter Milch, ein Schälchen Vollkornmüsli, 20 Weintrauben und fünf Esslöffel Joghurt esse?

- **Kohlenhydrate & Zucker**: reichlich (Banane, Birnen, Trauben, Honig, Müsli) → viel schnelle Energie.
- **Ballaststoffe**: durch Obst und Müsli durchaus ordentlich.
- **Eiweiß**: etwas durch Milch & Joghurt (~30 g insgesamt) – das reicht aber nicht für Muskelerhalt.
- **Kalzium**: viel durch Milchprodukte.
- **Vitamine**: Vitamin C, B-Vitamine, Kalium (Banane, Birnen, Trauben).

Was fehlt oder zu wenig ist:

- **Eiweiß**: Für Erwachsene sind ca. 1–1,5 g pro kg Körpergewicht sinnvoll → du liegst deutlich darunter.
- **Fett**: Kaum enthalten, insbesondere gesunde Fette (Omega-3, einfach ungesättigte Fettsäuren).
- **Vitamin D**: praktisch nicht enthalten (außer minimal in Milch), musst du über Sonne oder Supplemente decken.
- **Vitamin B12**: nur sehr wenig über Milch/Joghurt – auf Dauer zu wenig.
- **Eisen & Zink**: stark unterversorgt (besonders ohne Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse).
- **Jod**: Milch enthält etwas, aber ohne Fisch oder jodiertes Salz → meist zu wenig.

Gesamtenergie: 900–1000 kcal/Tag sind ein Hungerlevel, das den Körper langfristig schwächt (Muskelabbau, Müdigkeit,

Hormonprobleme).

Wisst ihr Bescheid. 1,84 cm, 84 Kilo.



Sehr großer gläserner Mixer mit gequirldem Saft gefüllt aus Bananen, Birnen und Milch, -no flowers, -ar 3:2 -s 750