

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 23 (1950)

Heft: 5

Artikel: Nährstoffgehalt der Tagesportion

Autor: [s.n.]

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nährstoffgehalt der Tagesportion

Das Kommando der Fourierschulen hat zu Instruktionszwecken 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 ₁	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Kaffeepvl. 7,5 g	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Confiture 40 g	0,2	—	22	92	—	—	—	—	—
TOTAL	156	118	449	3609	2890	3801	10	28	1842
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
TOTAL	82	49	255	1929