

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	23 (1950)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Nährstoffgehalt der Tagesportion
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-516979">https://doi.org/10.5169/seals-516979</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

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

## Nährstoffgehalt der Tagesportion

Das Kommando der Fourierschulen hat zu Instruktionszwecken den Nährstoffgehalt 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 <sub>1</sub>	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
Fleisch	250 g	40	25	1,25	400	50	150	2,5	9
Käse	70 g	19,5	21,7	1,4	267,7	1120	21	—	0,14
Teigw.	100 g	12	1	74	361	20	400	—	2
Hüls.-Fr.	100 g	25	2	47	315	100	1200	—	1,6
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
Kakaopulver	25 g	—	4	15	98,75	—	—	—	—
Tee	6 g	—	—	—	—	—	—	—	—
Kaffeeplv.	7,5 g	—	—	—	—	—	—	—	—
Confiture	40 g	0,2	—	22	92	—	—	—	—
<b>T O T A L</b>	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
Fleischkonserv.	200	34	40	—
Suppenkonserv.	120	10	3,5	60
Ovomaltine	65	10	5	45
<b>T O T A L</b>	82	49	255	1929