

# Ernährung



In dieser Rubrik geht es vorrangig um Informationen für eine gesunde Ernährung. Nicht zu kurz kommen soll auch meine ökologisch nachhaltige Motivation, welche sich stets dem regionalem Kontext und den Jahreszeiten verpflichtet fühlt.

In dieser virtuellen Ecke für eine bewusstseinsbildende Ernährungslehre warten viele interessante Tabellen, Erläuterungen und von mir ausprogrammierte Formeln aus dem Gesundheitswesen auf Sie.

## Grundlegende Berechnungen zur Ernährungslehre

- [Ihr Body-Mass-Index](#)
- [Ihr täglicher Kalorienbedarf](#)

## Tabellen und Kalender zur Ernährung

- [Saisonkalender](#)

From:  
<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:  
<https://kochen.dieckmann.cloud/wissenswertes/ernaehrung>

Last update: **11.11.2023 20:15**

