

Arctic Venture nutrition list

list of staple food

version june 2012 calculated for **intense metabolism**

This list shows the nutritious value of different kinds of normal, non-processed food. I have selected food that is preservable, contains many nutrients compared to it's weight and can be bought in almost at every shop. The values are added up, and compared to the required daily intake as suggested by European guidelines.

The required energy is related to my body weight which is 90 kilograms, and to different ranges of physical activity shown as percentages of metabolism. The required minerals and vitamins have not been related to body weight and physical intensity.

To calculate the required energy intake the following ratio has been used: carbohydrates 55 %, fats 30 %, protein 15 %. The energy content is as follows: 1 gram carbohydrates = 4 kcal, 1 gram fat = 9 kcal, 1 gram protein = 4 kcal. Precise values for food are derived from www.voedingswaardetabel.nl.

Warning: we need many more essential compounds, such as different sorts of sugars that are not on this list. If vegetables are not available on your outdoor adventure for more than several weeks, food supplements will be necessary.

Required daily intake (grams / day)

A	energy		carbohy drates			fats		protein	vitamins				
	kcal	kJ	poly	mono	total	saturat.	unsat.	g	A	B1	B2	B6	B11
			g			g			mg	mg	mg	mg	mcg
100 % metabolism	2160	9072	297		72			81	1	1,1	1,5	1,5	300
200 % (moderate)	4320	18144	594		144			162
300 % (intense)	6480	27216	891		216			243
500 % (extreme)	10800	45360	1188		288			324

Value (V) / Availability (A)

Potato powder (Although milk is often included in the product, value is derived from cooked potato's, divided by 4 for water)

V	100	320	1360	70	0	0,5	0	0	8,1	0	0,32	0,2	1	36
180 A	230	736,0	3128,0	161,0	0,0	1,2	0,0	0,0	18,6	0,0	0,7	0,5	2,3	82,8

Wheat flour

V	100	342	1435	70	0,5	1,5	0,3	0,2	11	0	0,32	0,1	0,3	35
400 A	370	1265,4	5309,5	259,0	1,9	5,6	1,1	0,7	40,7	0,0	1,2	0,4	1,1	129,5

Rolled oats (derived from oat - flakes)

V	100	381,0	1596,0	62,0	1,0	7,0	0,0	0,0	13,5	0,0	0,6	0,2	0,2	0,0
350 A	420	1600,2	6703,2	260,4	4,2	29,4	0,0	0,0	56,7	0,0	2,5	0,6	0,7	0,0

Milk powder (skimmed)

V	100	349	1460	50	50	1	0,6	0,3	35	0,01	0,35	1,8	0,3	30
200 g A	160	558,4	2336,0	80,0	80,0	1,6	1,0	0,5	56,0	0,0	0,6	2,9	0,5	48,0

Cheese (48+)

V	100	390	1636	0	0	32,5	20	11,5	25,5	0,26	0,03	0,2	0,08	10
50 A	50	195,0	818,0	0,0	0,0	16,3	10,0	5,8	12,8	0,1	0,0	0,1	0,0	5,0

Dry saucage (derived from corned beef)

V	100	285	1197	0	0	25	11,3	11,6	16	0	0,1	0,15	0,15	9
100 g A	100	285,0	1197,0	0,0	0,0	25,0	11,3	11,6	16,0	0,0	0,1	0,2	0,2	9,0

Dairy butter

V	100	735	3076	0,7	0,7	82,5	54	27	0,7	1	0,01	0,02	0	0
50 A	50	367,5	1538,0	0,4	0,4	41,3	27,0	13,5	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0

Instant soup

V	100	88	368	5	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0
---	-----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

10 g	A	10	8,8	36,8	0,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
------	---	----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Raisins

V	100	285	1195	66,5	64,4	0,1	0	0	2,5	0	0,12	0,05	0,11	7	
50	A	50	142,5	597,5	33,3	32,2	0,1	0,0	0,0	1,3	0,0	0,1	0,0	0,1	3,5

Caster sugar

V	100	387	1623	95,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60	A	60	232,2	973,8	57,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Dark chocolate

V	100	513	2152	49	49	33	20,2	0	5,3	0,01	0,04	0,13	0,05	7
100	A	50	256,5	1076,0	24,5	24,5	16,5	10,1	0,0	2,7	0,0	0,0	0,1	3,5

Almonds

V	100	563	2360	6,2	3,1	52	3,8	45	19,5	0,02	0,22	0,6	0,06	30
25 g	A	25	140,8	590,0	1,6	0,8	13,0	1,0	11,3	0,0	0,1	0,2	0,0	7,5

Hazelnuts

V	100	653	2734	10,6	8,5	62,5	4,2	57,5	14,2	0	0,39	0,21	0,45	50
25 g	A	25	163,3	683,5	2,7	2,1	15,6	1,1	14,4	0,0	0,1	0,1	0,1	12,5

Cashew nuts

V	100	577	2417	22,5	0	46,5	9,5	36	18,5	0,01	0,63	0,26	0,35	50
25 g	A	25	144,3	604,3	5,6	0,0	11,6	2,4	4,6	0,0	0,2	0,1	0,1	12,5

Walnuts

V	100	694	2905	12,1	12	62,5	5	58	14,4	0	0,45	0,3	0,45	50
25 g	A	25	173,5	726,3	3,0	3,0	15,6	1,3	14,5	0,0	0,1	0,1	0,1	12,5

Peanuts

V	100	610	2556	11,2	3,1	52	8,5	43,1	26	0	0,9	0,15	0,3	1
25 g	A	25	152,5	639,0	2,8	0,8	13,0	2,1	10,8	0,0	0,2	0,0	0,1	0,3

Salt (provided there is no salt in other food)

V	100	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2 g	B	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Dried yeast

V	100	406,0	1700,0	34,5	34,5	4,2	0,5	2,4	47,9	0,0	12,0	20,0	4,4	2900,0
3,5 g	B	3,5	14,2	59,5	1,2	1,2	0,1	0,0	1,7	0,0	0,4	0,7	0,2	101,5

Coffee

V	100													
4 g	B	4												

Tea

V	100	353,0	1478,0	59,0	0,0	2,5	0,0	0,0	22,5	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
9 g	B	9	31,8	133,0	5,3	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Trout

V	100	132	553	0	0	4,8	1,2	1,6	22,1	0,2	0,13	0,32	0,6	5
30 g	B	30	39,6	165,9	0,0	0,0	1,4	0,4	6,6	0,1	0,0	0,1	0,2	1,5

Daily intake and difference

total	1663,5	6507,3	26341,4	841,2	151,0	207,7	68,6	92,5	238,6	0,7	6,3	5,9	5,6	429,6
m		2187,3	8197,4	247,2	151,0	63,7	68,6	92,5	76,6	-0,3	5,2	4,4	4,1	129,6
difference	i	27,3	-874,6	-49,8	151,0	-8,3	68,6	92,5	-4,4
	e	-4292,7	-19018,6	-346,8	151,0	-80,3	68,6	92,5	-85,4

Required daily intake (grams / day)

B	vitaminen						mineralen					fibers	prese rvabl e
	B12	C	D	Na	Ka	Ca	Fosf	Mg	Fe	Cu	Zn		
	mcg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
	2,8	70	2,5	2000	3100	1000	800	300	14	5	15		

Value (V) / Availability (A)

Potato powder (derived from cooked potato's, devided by 4 for water)

V	100	0	32	0	12	1760	36	200	80	0	0,4	1,2	10	unlimit
180 A	230	0,0	73,6	0,0	27,6	4048,0	82,8	460,0	184,0	0,0	0,9	2,8	23,0	ed

Wheat flour

V	100	0	0	0	3	180	20	400	110	2,8	0,3	1,1	1,8	unlimit
400 A	370	0,0	0,0	0,0	11,1	666,0	74,0	1480,0	407,0	10,4	1,1	4,1	6,7	ed

Rolled oats (derived from oat - flakes)

V	100	0,0	0,0	0,0	20,0	400,0	65,0	400,0	0,0	5,0	0,6	4,4		unlimit
350 A	420	0,0	0,0	0,0	84,0	1680,0	273,0	1680,0	0,0	21,0	2,3	18,5		ed

Milk powder (skimmed)

V	100	5	0	0	500	1500	1250	900	130	0,5	0	4,1	0	unlimit
200 A	160	8,0	0,0	0,0	800,0	2400,0	2000,0	1440,0	208,0	0,8	0,0	6,6	0,0	ed

Cheese (48+)

V	100	0	1	0,6	870	80	820	450	30	0,5	0,07	3,9	0	< 1
50 A	50	0,0	0,5	0,3	435,0	40,0	410,0	225,0	15,0	0,3	0,0	2,0	0,0	

Dry saucage (derived from corned beef)

V	100	0	0	0	900	300	10	180	0	4	0	0	0	3
100 g A	100	0,0	0,0	0,0	900,0	300,0	10,0	180,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	

Dairy Butter

V	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	unlimit
50 A	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ed

Instant soup

V	100	0	0	1	5	15	13	20	2	0	0,01	0,07	0	unlimit
10 g A	10	0,0	0,0	0,1	0,5	1,5	1,3	2,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	ed

Raisins

V	100	0	1	0	20	800	30	110	40	0,3	0,1	0,1	5,4	unlimit
50 A	50	0,0	0,5	0,0	10,0	400,0	15,0	55,0	20,0	0,2	0,1	0,1	2,7	ed

Caster sugar

V	100	0	0	0	20	50	0	0	0	1	0,05	0,1	1,1	unlimit
60 A	60	0,0	0,0	0,0	12,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,7	ed

Dark chocolate

V	100	0	0	0	20	400	65	290	100	3,2	0,1	2	1,1	unlimit
100 A	50	0,0	0,0	0,0	10,0	200,0	32,5	145,0	50,0	1,6	0,1	1,0	0,6	ed

Almonds

V	100	0	0	0	5	850	250	450	150	4,1	0,8	2,1	10,6	6
25 g A	25	0,0	0,0	0,0	1,3	212,5	62,5	112,5	37,5	1,0	0,2	0,5	2,7	

Hazelnuts

V	100	0	3	0	2	650	220	300	150	3,8	1,3	1,9	7,5	6
25 g A	25	0,0	0,8	0,0	0,5	162,5	55,0	75,0	37,5	1,0	0,3	0,5	1,9	

Cashew nuts

V	100	0	0	0	14	550	31	370	140	2,8	3,7	4,8	7,5	6
25 g A	25	0,0	0,0	0,0	3,5	137,5	7,8	92,5	35,0	0,7	0,9	1,2	1,9	

