

1 Lebensmitteldaten

Nährwert- angaben	pro 100 g	pro Portion (40 g)
Brennwert	1.705 kJ 406 kcal	682 kJ 162 kcal
Fett	zu viel	

2 Ernährungsplan

Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Freitags möchte ich noch etwas schaffen, deswegen berechne ich die <i>Jacobi-Matrix</i> für Polarkoordinaten.</p> $J = \begin{pmatrix} \frac{\partial r}{\partial x} & \frac{\partial r}{\partial y} \\ \frac{\partial \phi}{\partial x} & \frac{\partial \phi}{\partial y} \end{pmatrix}$	<p>Samstags werde ich nicht frühstücken, da ich das Bett nicht vor 12:00 Uhr verlassen werde.</p>	<p>Sonntags gibt es ein Ei zum Frühstück, außerdem viel frisches Obst und Sekt.</p>