ZUSAMMENSETZUNG DES KÖRPERS

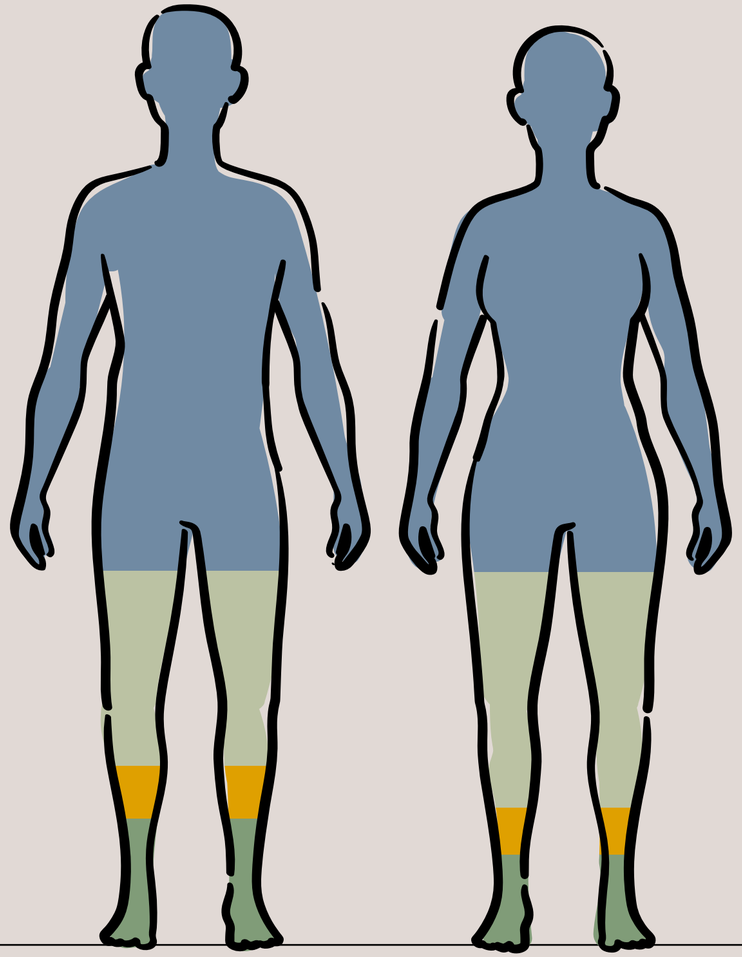
♂

55–65 % Wasser

15–20 % Fettmasse

5,8–6 % Knochenmineral

16–18 % Proteine



♀

55–65 % Wasser

20–30 % Fettmasse

5,5–6 % Knochenmineral

14–16 % Proteine

Die Prozentangaben sind Durchschnittswerte eines Erwachsenen und können individuell variieren. Faktoren wie z. B. Geschlecht, Alter, körperliche Aktivität und genetische Einflüsse spielen eine Rolle;
Quelle: ~~www.~~pacehm.com.au~~/blog/bodycompandyourhealth~~: Body Composition and Your Health (Zugriff: 19.02.2025); Stand 04/2025

Land schafft Leben
WISSEN ZUM ESSEN