



# Lösungsblatt

## Art und Mengen benötigter Lebensmittel

Name \_\_\_\_\_ Klasse \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

**Beispielhaft** sind nachfolgend mögliche Lebensmittel und empfohlene Mengen pro Tag für eine Person angegeben.

Folgende Internetquellen sind geeignet zur Unterstützung der Lösung:

- Wikipedia: Stichwort „Nährwerttabelle“.
- Nährwerttabellen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), käuflich zu erwerben!
- Anbieterorientierte Quellen, z. B.:
  - [www.naehrwertrechner.de](http://www.naehrwertrechner.de)
  - [www.kalorientabelle.de](http://www.kalorientabelle.de)
  - [www.yazio.com/de/kalorientabelle](http://www.yazio.com/de/kalorientabelle)

	Welche Lebensmittel?	Welche Menge für 1 Person für 1 Tag?
<b>Frühstück</b>	Brotscheibe	1 = 40 g
	Brötchen, Vollkorn	50 g
	Butter	20 g
	Honig	20 g
	Doppelrahmfrischkäse	30 g
	Milch	250 ml
<b>Zwischenmahlzeit</b>	1 Apfel	100 g
	Mineralwasser	250 ml
<b>Mittagessen</b>	Kohlrabi-Kartoffel-Eintopf	500 g
	Quark	125 g
	Obstsalat	200 g
	Mineralwasser	250 ml
<b>Nachmittag</b>	1 Banane	150 g
	Apfelsaftschorle	330 ml
<b>Abendessen</b>	Bratscheiben	2 = 80 g
	Butter	20 g
	Leberwurst	30 g
	Edamer Käse	30 g
	Tomate	1 = 70 g
	Kräutertee	250 ml
<b>Snacks zwischendurch</b>	–	–