

Energie- und Nährstoffgehalt eines Müslis
--

Aufgabe 1

Übertrage die fehlenden Tabellenwerte aus der Nährwerttabelle in die folgende Tabelle.

Energie- und Nährstoffgehalt ausgewählter Lebensmittel pro 100 g				
	Energiegehalt in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g
100 g Haferflocken	1470	13,5	7	58,7
100 g Kuhmilch				
100 g Apfel				
100 g Banane				
100 g Haselnüsse				

Aufgabe 2

Berechne nun mit Hilfe der Werte aus der oberen Tabelle jeweils die Energie- und Nährstoffgehalte pro verzehrter Menge, z. B. 20 g Haferflocken. Trage die Werte in die folgende Tabelle ein und bilde die Summe.

Energie- und Nährstoffgehalt ausgewählter Lebensmittel pro verzehrter Menge				
	Energiegehalt in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g
20 g Haferflocken	294	2,7	1,4	11,7
80 g Kuhmilch				
100 g Apfel				
150 g Banane				
5 g Haselnüsse				
Summe				