

BFK

Nährstoffberechnungen ausgewählter Lebensmittel zur vegetarischen und veganen Ernährung

- Suchen Sie im Register das ausgewählte Lebensmittel und notieren Sie die Seite.
- Notieren Sie, in welcher Spalte die Portionsgrößen stehen. Notieren Sie die jeweilige Portionsgröße.
- Notieren Sie, in welcher Spalte der Eiweißgehalt in 100 g zu finden ist. Notieren Sie den entsprechenden Eiweißgehalt.
- Berechnen Sie mit dem Dreisatz den Eiweißgehalt einer Portion des ausgewählten Lebensmittels.
Formel: Eiweißgehalt in g: $100 \times \text{Portionsgröße}$.
Notieren Sie den Eiweißgehalt einer Portion.
- Notieren Sie, in welcher Spalte der Calciumgehalt in 100 g zu finden ist. Notieren Sie den entsprechenden Calciumgehalt.
- Berechnen Sie mit dem Dreisatz den Calciumgehalt einer Portion des ausgewählten Lebensmittels.
Formel: _____.Notieren Sie den Calciumgehalt einer Portion.
- Verfahren Sie mit der Berechnung des Eisengehaltes wie in Aufgabe 3 bis 5. Formel: _____
- Berechnen Sie mit dem Dreisatz den Eisengehalt einer Portion des ausgewählten Lebensmittels.
Formel: _____.Notieren Sie den Eisengehalt einer Portion.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Lebensmittel/ zu finden auf Seite:	Portionsgröße Spalte ____	Eiweißgehalt in 100 g Spalte ____	Eiweißgehalt in einer Portion	Calciumgehalt in 100 g Spalte ____	Calciumgehalt in einer Portion	Eisengehalt in 100 g Spalte ____	Eisengehalt in einer Portion
Kuhmilch 3,5 % Fett Seite: 60-61							
Sojamilch Seite:							
Erdnussbutter Seite:							
Müsli mit Nüssen Seite:							
getrocknete Feigen Seite:							

BFK



Zusatzaufgabe Niveau

9. Notieren Sie weitere vegetarische und vegane Lebensmittel, die auf ein Frühstücksbüffet passen.
Berechnen Sie auch diese Lebensmittel mit dem vorgegebenen Schema.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Lebensmittel/ zu finden auf Seite:	Portionsgröße Spalte ____	Eiweißgehalt in 100 g Spalte ____	Eiweißgehalt in einer Portion	Calciumgehalt in 100 g Spalte ____	Calciumgehalt in einer Portion	Eisengehalt in 100 g Spalte ____	Eisengehalt in einer Portion

10. Notieren Sie vegetarische/vegane Lebensmittel für ein Frühstück, die je Portion

- a) besonders eiweißreich sind:
- b) besonders calciumreich sind:
- c) besonders eisenreich sind: