M12: Energie- und Nährstoffgehalt eines Müslis

**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 |  |  |  |  |