

Energie- und Nährstoffbedarf

Aufgabe: Berechne den eigenen Gesamtenergiebedarf.
GEB = GU * PAL

Vergleiche deinen berechneten GEB mit dem Nährwerttabellenwert!
 Versuche mögliche Abweichungen zu erklären!
 Hinweis: Ein Mittagessen sollte ungefähr 30 % des GEB liefern!
 Ein Mittagessen sollte bei mir.....kJ liefern.
 Beispiel Mittagessen:

Lebensmittel	Energie in kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrat e
Pizza Salami				
eine Portion (300 g)				
Cola-Getränk (330 g)				
Apfel (125 g)				
Eine Milchschnitte				
Summe				
Meine Sollwerte				
Summe				

Aufgabe: Berechne die Werte und vergleiche diese mit deinem eigenen!

Wie berechnet man den Eiweiß-, Fett-, KH-bedarf?

15 % des GEB =Eiweißbedarf: 17 kJ/g =Eiweiß
 30 % des GEB =Fettbedarf : kJ/g =Fett
 55 % des GEB =KH-bedarf : kJ/g =Kohlenhydrate.

Hinweis: Für das Mittagessen brauchst du auch bei EW, Fett und KH nur 30 % der berechneten Sollwerte!