

M24: Vitamin-C-Bedarf und Bedarfsdeckung

Vitamin-C-Bedarf und Bedarfsdeckung

Aufgaben

- Schlage den Vitamin-C-Gehalt der folgenden Lebensmittel in der Nährwerttabelle nach.
- Berechne, wie viel Gramm von den einzelnen Lebensmitteln benötigt werden, um den Tagesbedarf zu decken.

Lebensmittel	Vitamin-C-Gehalt in 100 g Lebensmittel in mg	Menge in g, zur Deckung des Tagesbedarfs
Zitrone		
Kiwi		
Apfel		
Schwarze Johannisbeere		
Kartoffel, roh		
Petersilie		
Paprika, rot		
Brokkoli		
Rosenkohl		
Sauerkraut, abgetropft		
Weizenmischbrot		
Kuhmilch, 3,5 % Fett		
Schweinefleisch, mager		

- Nenne die Lebensmittelgruppe, in denen Vitamin C hauptsächlich vorkommt. _____
- Beurteile Petersilie als Vitamin-C-Lieferant. _____

Quelle: Hesecker, Helmut/ Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, Neuer Umschau Buchverlag. Neustadt an der Weinstraße 2010.