

M33: Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe

Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe

Arbeitsauftrag:

1. Schlagt in der Nährwerttabelle die empfohlene Ballaststoffzufuhr nach.
_____ pro Tag.
2. Notiert ein ballaststoffreiches und ein ballaststoffarmes Frühstück mit Angabe der Ballaststoffgehalte in einer Portion.

Ballaststoffarmes Frühstück	Ballaststoff-gehalt in Gramm	Ballaststoffreiches Frühstück	Ballaststoff-gehalt in Gramm

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