

## Nährwertberechnung

---

Eine Frau soll zum Frühstück 3.000 kJ aufnehmen.  
Normalerweise frühstückt sie folgendes:

Menge [g]	Nahrungsmittel	Energie [kJ]	Fett [g]	Eiweiß [g]	KH [g]	Vit. B <sub>1</sub> [mg]
200	Kakaotrunk 1,5 % Fett					
80	Weizenvollkornbrot					
20	Butter					
30	Konfitüre einfach					
50	Quark Halbfettstufe, 20 % F.i.Tr.					
	<b>Summe</b>					

Ergänzen Sie die Lücken!

Wenden Sie auf den Energie-Soll-Wert die Nährstoffrelationen an, d. h. berechnen Sie wie viel Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett die Frau zum Frühstück aufnehmen sollte.