

Nährwertberechnung, Lösung

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 ₁ [mg]
200	Kakaotrunk aus Magermilch	986,0	4,0	6,0	42,0	0,08
80	Weizenvollkornbrot	668,8	0,8	6,4	32,8	0,2
20	Butter	628,6	16,6	0,2	0	0,002
30	Konfitüre einfach	303,3	0	0	18,0	0,003
50	Quark Halbfettstufe, 20 % F.i.Tr.	229,0	2,5	6,0	1,5	0,02
	Summe	2.815,7	23,9	18,6	94,3	0,305

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.

	Soll/Frühstück	3.000	19,2	17,6	97,1	
			23,1	26,5	105,9	