

**BFK ★**

**Nährstoffberechnungen ausgewählter Lebensmittel zur vegetarischen und veganen Ernährung**

1. Suchen Sie im Register das ausgewählte Lebensmittel und notieren Sie die Seite.
2. Notieren Sie, in welcher Spalte die Portionsgrößen stehen. Notieren Sie die jeweilige Portionsgröße.
3. Notieren Sie, in welcher Spalte der Eiweißgehalt in 100 g zu finden ist. Notieren Sie den entsprechenden Eiweißgehalt.
4. Berechnen Sie mit dem Dreisatz den Eiweißgehalt einer Portion des ausgewählten Lebensmittels.  
Formel: Eiweißgehalt in g:  $100 \times \text{Portionsgröße}$ .  
Notieren Sie den Eiweißgehalt einer Portion.
5. Notieren Sie, in welcher Spalte der Calciumgehalt in 100 g zu finden ist. Notieren Sie den entsprechenden Calciumgehalt.
6. Berechnen Sie mit dem Dreisatz den Calciumgehalt einer Portion des ausgewählten Lebensmittels.  
Formel: **Calciumgehalt in g:  $100 \times \text{Portionsgröße}$** . Notieren Sie den Calciumgehalt einer Portion.
7. Verfahren **Sie** mit der Berechnung des Eisengehaltes wie in Aufgabe 3 bis 5. Formel: **Eisengehalt in g:  $100 \times \text{Portionsgröße}$**
8. Berechnen Sie mit dem Dreisatz den Eisengehalt einer Portion des ausgewählten Lebensmittels.  
Formel: **Eisengehalt in g:  $100 \times \text{Portionsgröße}$** . Notieren Sie den Eisengehalt einer Portion.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Lebensmittel/ zu finden auf Seite:	Portionsgröße Spalte <b>2</b>	Eiweißgehalt in 100 g Spalte <b>5</b>	Eiweißgehalt in einer Portion	Calciumgehalt in 100 g Spalte <b>18</b>	Calciumgehalt in einer Portion	Eisengehalt in 100 g Spalte <b>21</b>	Eisengehalt in einer Portion
Kuhmilch 3,5 % Fett Seite: <b>60 - 61</b>	<b>200 g</b>	<b>3 g</b>	<b>6 g</b>	<b>120 mg</b>	<b>240 mg</b>	<b>0,1 mg</b>	<b>0,2 g</b>
Sojamilch Seite: <b>46 - 47</b>	<b>200 g</b>	<b>4 g</b>	<b>8 g</b>	<b>120 mg</b>	<b>240 mg</b>	<b>0,4 mg</b>	<b>0,8 mg</b>
Erdnussbutter Seite: <b>106 - 107</b>	<b>20 g</b>	<b>22 g</b>	<b>4,4 g</b>	<b>35 mg</b>	<b>7 mg</b>	<b>2,0 mg</b>	<b>0,4 mg</b>
Müsli mit Nüssen Seite: <b>36 - 37</b>	<b>50 g</b>	<b>12 g</b>	<b>6 g</b>	<b>90 mg</b>	<b>45 mg</b>	<b>4,4 mg</b>	<b>2,2 mg</b>
getrocknete Feigen Seite: <b>52 - 53</b>	<b>30 g</b>	<b>4 g</b>	<b>1,2 g</b>	<b>190 mg</b>	<b>57 mg</b>	<b>3,3 mg</b>	<b>1 mg</b>

Die Nährwerte zur Berechnung der Lösung sind entnommen aus Hesker/Hesker: Die Nährwerttabelle; Neuer Umschau Buchverlag; 1. Auflage 2011

BFK

**Zusatzaufgabe Niveau**

9. Notieren Sie weitere vegetarische und vegane Lebensmittel, die auf ein Frühstücksbüffet passen.  
Berechnen Sie auch diese Lebensmittel mit dem vorgegebenen Schema. **Individuelle Lösungen**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Lebensmittel/ zu finden auf Seite:	Portionsgröße Spalte _____	Eiweißgehalt in 100 g Spalte _____	Proteingehalt in einer Portion	Calciumgehalt in 100 g Spalte _____	Calciumgehalt in einer Portion	Eisengehalt in 100 g Spalte _____	Eisengehalt in einer Portion

10. Notieren Sie vegetarische/vegane Lebensmittel für ein Frühstück, die je Portion
- a) besonders eiweißreich sind: **z. B. Erdnussbutter, Müsli mit Nüssen**
  - b) besonders calciumreich sind: **z. B. Milch, Sojamilch**
  - c) besonders eisenreich sind: **z. B. Müsli mit Nüssen, getrocknete Feigen**