

ESSEN UND SPORT

BILD- UND WORTKARTEN MAKRONÄHRSTOFFE

Die Seiten 2 bis 29 doppelseitig drucken und an den Markierungen durchschneiden.

HINWEIS

Die Berechnung der Lebensmittel erfolgt in 100-Gramm-Portionen – dies entspricht nicht automatisch den üblichen Verzehrmengen.

Bei der Einteilung von Lebensmitteln nach Makronährstoffen orientiert man sich in der Regel daran, von welchem Makronährstoff in 100 Gramm des Lebensmittels am meisten enthalten ist. Allerdings ist diese Zuordnung nicht immer eindeutig, da einige Lebensmittel vergleichbare Mengen von zwei oder sogar allen drei Makronährstoffen – Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen – beinhalten. In solchen Fällen genügt es nicht, allein auf das Mengenverhältnis dieser Makronährstoffe zu achten. Entscheidend ist auch, wie gut der Körper die jeweiligen Nährstoffe verwerten kann (Nährstoffqualität) und welche Aufgaben sie im Stoffwechsel übernehmen (physiologische Funktion).

→ **Ein Beispiel ist Milch:** Sie liefert Kohlenhydrate, Fette und Proteine in ähnlichen Mengen. In der Ernährungslehre wird sie jedoch vor allem als hochwertige Proteinquelle eingestuft und daher primär den Proteinen zugeordnet.

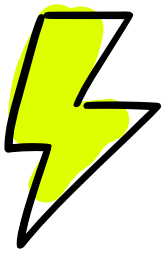
Zur Unterstützung der Schüler*innen befinden sich auf den Rückseiten der Bildkarten zusätzliche Informationen und Erläuterungen, um Unsicherheiten zu klären und das Verständnis zu vertiefen.

Folgende **Arbeits- und Diskussionsanregungen** können den Austausch der Schüler*innen anstoßen:

- Wir machen einen Supermarktbummel. Nimm dir eines oder mehrere Lebensmittel, die du besonders gerne und häufig isst (gemeinsam mit anderen Mitschüler*innen).
- Schau auf die Vorderseite der Bilderkarten und lies die Nährwerttabelle:
  1. Wunderst du dich über einen bestimmten Anteil von Makronährstoffen?
  2. Hättest du dieses Lebensmittel eher einer anderen Hauptquelle zugeordnet?
     z. B.: Getreide, Obst, Gemüse, Milchprodukte …
  3. Vergleiche mit einem anderen Lebensmittel aus derselben Kategorie.
     Welche Ähnlichkeiten bzw. groben Unterschiede gibt es?
  4. Achte auch auf den Ballaststoffgehalt der Lebensmittel. Was fällt dir auf?
  5. Schau dir verschiedene verarbeitete und unverarbeitete Lebensmittel an.
     Welche Unterschiede kannst du beim Nährstoff- und Ballaststoffgehalt erkennen?
- Dreh nun die Karte um und lies dir die Hinweise darauf durch.
- Tauscht anschließend die Lebensmittelkarten durch. Findest du vielleicht eine gesündere Alternative? Stellt euch dazu wieder die gleichen Fragen.

© 2025

HAUPTBRENNSTOFFE



= Kohlenhydrate

- Sie sind der wichtigste Energielieferant (Brennstoff) im Sport.
- Einfache Kohlenhydrate sind vor allem Fruchtzucker (Fructose) und Traubenzucker (Glukose), also Einfach- und Zweifachzucker. Beispiele für Lebensmittel, die solche einfachen Kohlenhydrate enthalten, sind Haushaltszucker, Honig, Weißbrot oder Kekse. Sie liefern schnell Energie.
- Komplexe Kohlenhydrate enthalten mehrere Zuckerbausteine und oft auch Ballaststoffe. Sie sind z. B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und ballaststoffreichem Gemüse und Obst enthalten. Komplexe Kohlenhydrate geben Energie über einen längeren Zeitraum ab und sättigen länger.
- Kohlenhydrate werden schlussendlich im Körper in die Zuckerart Glukose umgewandelt und dienen so der Leistungsfähigkeit der Muskeln.
- Kohlenhydrate können nur begrenzt im Körper gespeichert werden. Wird ihr Vorrat beim Sport aufgebraucht, lassen Leistung, Geschicklichkeit und Konzentration nach.

© 2025

BAUSTOFFE



= Proteine

- Sie sind auch als Eiweiße bekannt und bestehen aus Proteinbausteinen (Aminosäuren).
- Proteine sind für den Aufbau von Muskeln unverzichtbar. Beim Muskelaufbau werden Proteine aus Lebensmitteln in körpereigene Proteine umgewandelt. Aus diesen bildet der Körper unter anderem verschiedene Gewebe, z. B. das Muskelgewebe.
- Besonders die unentbehrliche Aminosäure Leucin unterstützt die Neubildung von Muskelgewebe. Sie hemmt dessen Abbau, liefert Energie und fördert Heilungsprozesse.
- Als unentbehrliche Aminosäuren bezeichnet man jene Aminosäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden und sind für die Gesundheit notwendig. Es gibt neun solcher unentbehrlichen Aminosäuren.
- Proteine sind in fast allen Lebensmitteln enthalten. Tierische Produkte (z. B. Eier, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch), aber auch pflanzliche Lebensmittel (z. B. Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreideprodukte) sind gute Proteinquellen.

© 2025



ESSEN UND SPORT

LEBENSMITTEL, DIE VOR ALLEM HAUPTBRENNSTOFFE (KOHLENHYDRATE) ENTHALTEN

- → Vollkorn-Haferflocken
- → Apfel
- → Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen
- → Donut
- → Cola
- → Apfelsaft
- → Vollkornkeks
- → Weintrauben
- → Semmel
- → Vollmilchschokolade
- → Reis, Naturreis
- → Haferdrink
- → Nudeln, Eierteigwaren
- → Vollkornnudeln
- → Brokkoli
- → grüne Erbsen
- → Kartoffel
- → rote Rübe
- → rote Linsen

© 2025



ESSEN UND SPORT

LEBENSMITTEL, DIE VOR ALLEM BAU- UND REPARATURSTOFFE (PROTEINE) ENTHALTEN

- → Kuhmilch
- → Erdnüsse
- → Joghurt
- → Topfen
- → Frischkäse
- → Bergkäse
- → Skyr
- → Leberkäse
- → Extrawurst
- → Salami
- → Schinken
- → Ei
- → Lachs
- → Regenbogenforelle
- → Rinderfilet
- → faschiertes Rindfleisch
- → Schweinsschnitzel
- → Hühnerbrust ohne Haut
- → Brokkoli
- → grüne Erbsen
- → rote Linsen
- → Tofu

© 2025

BRENNSTOFFE

= Fette



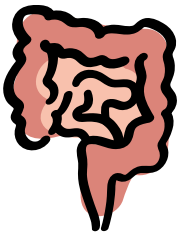
- Sie liefern Energie und sind besonders für die Energieversorgung im Ausdauersport wichtig.
- Fette machen Energie während Bewegung mit langanhaltender niedriger bis mittlerer Intensität leichter für die Muskeln verfügbar.
- Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Hormonproduktion und können den Muskelaufbau unterstützen.
- Fette begünstigen die Aufnahme von Nährstoffen wie den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K.
- Sie verlangsamen allerdings die Verdauung – das kann vor dem Training belastend sein.
- Gesättigte Fettsäuren, wie sie etwa in Schlagobers oder in fettreichem Fleisch vorkommen, sollten in Maßen genossen werden.
- Lebensmittel, die ungesättigte Fettsäuren enthalten, z. B. Nüsse, Samen oder Fisch aber auch pflanzliche Öle wie Leinöl, Kürbiskernöl oder Walnussöl haben mehr gesundheitliche Vorteile.
- Sogenannte Transfettsäuren sollten möglichst nicht im Speiseplan vorkommen. Sie sind unter anderem in Fast Food und frittierten Lebensmitteln wie Pommes frites oder Schnitzel enthalten.

© 2025

ESSEN UND SPORT

VERDAUUNGSHELFER

= Ballaststoffe



- Sie sind jene Nahrungsbestandteile, die der Körper nicht vollständig verdauen kann.
- Ballaststoffe sind ein wichtiger Bestandteil der Basisernährung, besonders in der Regenerationsphase.
- Ballaststoffe unterstützen eine normale Verdauung. Einige von ihnen werden im Darm von Bakterien verwertet. Dadurch kann eine optimale Darmfunktion unterstützt werden.
- Ballaststoffe tragen zur Sättigung bei. Sportlerinnen und Sportler sollten sich kurz vor Wettkämpfen jedoch ballaststoffarm ernähren, weil die Verdauung von Ballaststoffen die Leistungsfähigkeit mindern kann.
- Sie sind insbesondere in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Leinsamen, aber auch in Obst und Gemüse wie Äpfeln, Karotten oder Brokkoli enthalten.

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

© 2025



ESSEN UND SPORT

LEBENSMITTEL, DIE VOR ALLEM BRENNSTOFFE (FETTE) ENTHALTEN

- Walnüsse
- Frischkäse
- Bergkäse
- Donut
- Leberkäse
- Extrawurst
- Salami
- Lachs
- faschiertes Rindfleisch
- Cabanossi
- Frankfurter Würstel
- Speck

© 2025



ESSEN UND SPORT

LEBENSMITTEL, DIE VOR ALLEM VERDAUUNGSHELFER (BALLASTSTOFFE) ENTHALTEN

- Himbeeren
- Haferflocken (Vollkorn)
- Erdnüsse
- Walnüsse
- Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen
- Vollkornkeks
- Vollkornnudeln
- grüne Erbsen
- rote Linsen
- Nudeln, Eierteigwaren
- roter Paprika
- Semmel
- Karotte
- Brokkoli

© 2025

HAFERFLOCKEN

Vollkorn



kcal pro 100g	373
Proteine in g	13,2
Fett in g	6,7
verwertbare Kohlenhydrate in g	59,5
Ballaststoffe in g	9,7

KUHMILCH



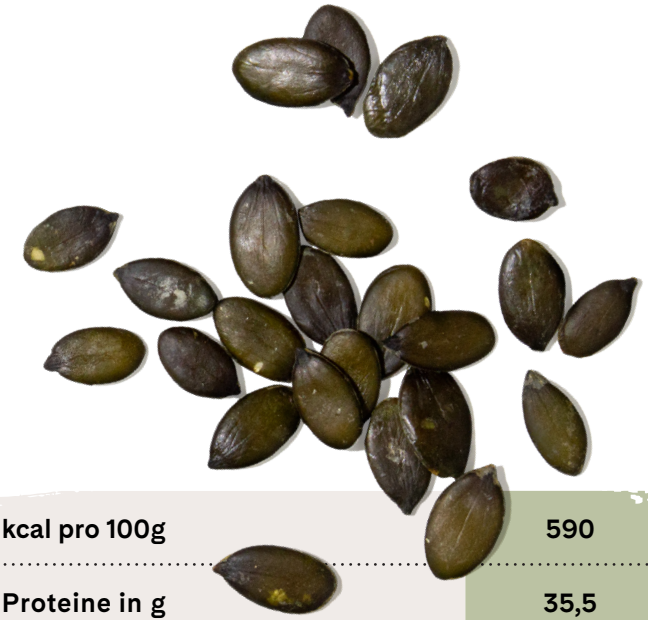
kcal pro 100g	65
Proteine in g	3,4
Fett in g	3,6
verwertbare Kohlenhydrate in g	4,7
Ballaststoffe in g	–

HIMBEEREN



kcal pro 100g	37
Proteine in g	1,3
Fett in g	0,3
verwertbare Kohlenhydrate in g	4,8
Ballaststoffe in g	4,7

KÜRBISKERNE



kcal pro 100g	590
Proteine in g	35,5
Fett in g	46,6
verwertbare Kohlenhydrate in g	2,7
Ballaststoffe in g	8,7

KUHMILCH



- liefert vor allem Proteine
- hochwertige, gut verwertbare Proteine
- insgesamt ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

HAFERFLOCKEN

Vollkorn



- liefern vor allem Kohlenhydrate
- komplexe Kohlenhydrate, die langanhaltend sättigen
- hoher Proteingehalt
- hoher Ballaststoffgehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

KÜRBISKERNE



- liefern vor allem Fette und Proteine
- hoher Ballaststoffgehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

HIMBEEREN



- geringer Kaloriengehalt
- hoher Ballaststoffgehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

APFEL



kcal pro 100g	57
Proteine in g	0,3
Fett in g	0,6
verwertbare Kohlenhydrate in g	11,4
Ballaststoffe in g	2

WALNÜSSE



kcal pro 100g	675
Proteine in g	14,4
Fett in g	62,5
verwertbare Kohlenhydrate in g	10,6
Ballaststoffe in g	6,1

JOGHURT



kcal pro 100g	64
Proteine in g	3,3
Fett in g	3,5
verwertbare Kohlenhydrate in g	4
Ballaststoffe in g	–

TOPFEN



kcal pro 100g	109
Proteine in g	12,5
Fett in g	5,1
verwertbare Kohlenhydrate in g	2,7
Ballaststoffe in g	–

WALNÜSSE



- liefern vor allem Fette
- reich an hochwertigen Fetten
- hoher Proteingehalt
- hoher Ballaststoffgehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

APFEL



- liefert vor allem Kohlenhydrate
- Kohlenhydrate vor allem in Form von Fruchtzucker
- Ballaststoffe vor allem in der Apfelschale

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

TOPFEN



- liefert vor allem Proteine
- hoher Gehalt an hochwertigem, gut verwertbarem Protein

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

JOGHURT



- liefert vor allem Proteine
- hochwertige, gut verwertbare Proteine
- insgesamt ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

FRISCHKÄSE



kcal pro 100g	339
Proteine in g	11,3
Fett in g	31,5
verwertbare Kohlenhydrate in g	2,6
Ballaststoffe in g	–

BERGKÄSE



kcal pro 100g	386
Proteine in g	28,9
Fett in g	30
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	–

VOLLKORNBROT

mit Sonnenblumenkernen



kcal pro 100g	234
Proteine in g	8,7
Fett in g	3,1
verwertbare Kohlenhydrate in g	35,5
Ballaststoffe in g	7,9

SKYR



kcal pro 100g	70
Proteine in g	11
Fett in g	0,2
verwertbare Kohlenhydrate in g	4
Ballaststoffe in g	–

BERGKÄSE



- liefert vor allem Fette und Proteine
- hoher Proteingehalt
- hoher Kaloriengehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

FRISCHKÄSE



- liefert vor allem Fette und Proteine
- hoher Fettgehalt
- hoher Kaloriengehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

SKYR



- liefert vor allem Proteine
- geringer Fettgehalt
- geringer Kaloriengehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

VOLLKORNBROT

mit Sonnenblumenkernen



- liefert vor allem Kohlenhydrate
- komplexe Kohlenhydrate, die langanhaltend sättigen
- hoher Ballaststoffgehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

DONUT



kcal pro 100g	425
Proteine in g	5
Fett in g	25,9
verwertbare Kohlenhydrate in g	42,7
Ballaststoffe in g	1,3

COLA



kcal pro 100g	47
Proteine in g	–
Fett in g	–
verwertbare Kohlenhydrate in g	10,9
Ballaststoffe in g	–

APFELSAFT



kcal pro 100g	47
Proteine in g	0,1
Fett in g	0,3
verwertbare Kohlenhydrate in g	11,1
Ballaststoffe in g	–

GURKE



kcal pro 100g	14
Proteine in g	0,6
Fett in g	0,2
verwertbare Kohlenhydrate in g	1,8
Ballaststoffe in g	0,9

COLA



- liefert vor allem Kohlenhydrate
- hoher Gehalt an zugesetztem Zucker
- hoher Kaloriengehalt
- wenig sättigende Nährstoffe

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

DONUT



- liefert vor allem Kohlenhydrate und Fette
- hoher Kaloriengehalt
- hoher Fettgehalt, vor allem Fette, die man eher selten essen sollte

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

GURKE

- geringer Kohlenhydratanteil
- geringer Kaloriengehalt
- hoher Wassergehalt
- reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

APFELSAFT

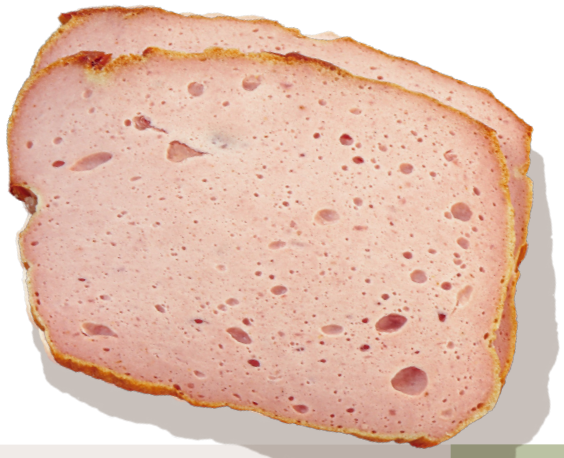


- liefert vor allem Kohlenhydrate
- Kohlenhydrate vor allem in Form von Fruchtzucker

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

LEBERKÄSE



kcal pro 100g	297
Proteine in g	12,4
Fett in g	27,5
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	0,1

EXTRAWURST



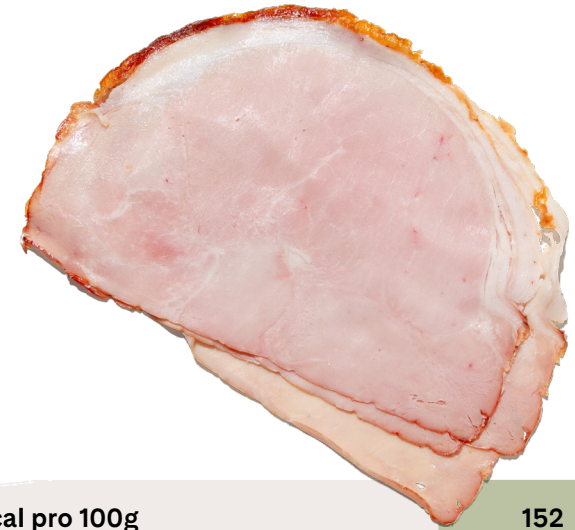
kcal pro 100g	310
Proteine in g	11,4
Fett in g	29,2
verwertbare Kohlenhydrate in g	0,3
Ballaststoffe in g	–

SALAMI



kcal pro 100g	371
Proteine in g	18,5
Fett in g	33
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	0,5

SCHINKEN



kcal pro 100g	152
Proteine in g	20,7
Fett in g	7,7
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	–

EXTRAWURST



- liefert vor allem Fette und Proteine
- hoher Kaloriengehalt
- hoher Fettgehalt, vor allem Fette, die man eher selten essen sollte

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

LEBERKÄSE



- liefert vor allem Fette und Proteine
- hoher Kaloriengehalt
- hoher Fettgehalt, vor allem Fette, die man eher selten essen sollte

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

SCHINKEN



- liefert vor allem Proteine

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

SALAMI



- liefert vor allem Fette und Proteine
- hoher Fettgehalt, vor allem Fette, die man eher selten essen sollte
- hoher Kaloriengehalt

Land schafft Leben

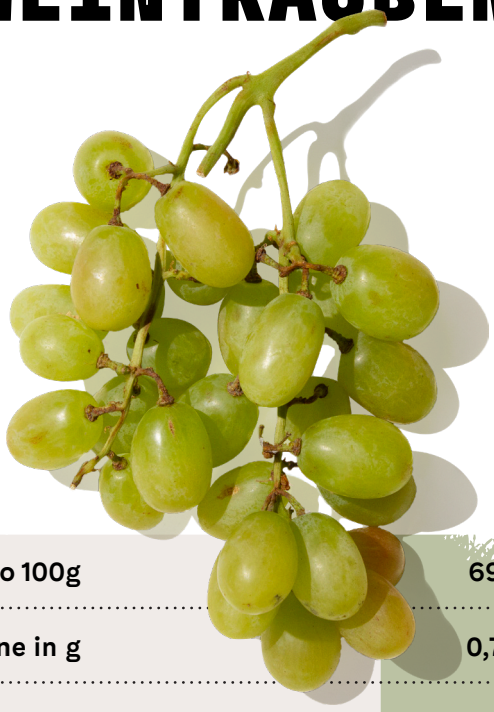
WISSEN ZUM ESSEN

VOLLKORNKEKS



kcal pro 100g	454
Proteine in g	10,7
Fett in g	21,5
verwertbare Kohlenhydrate in g	50,9
Ballaststoffe in g	6,9

WEINTRAUBEN



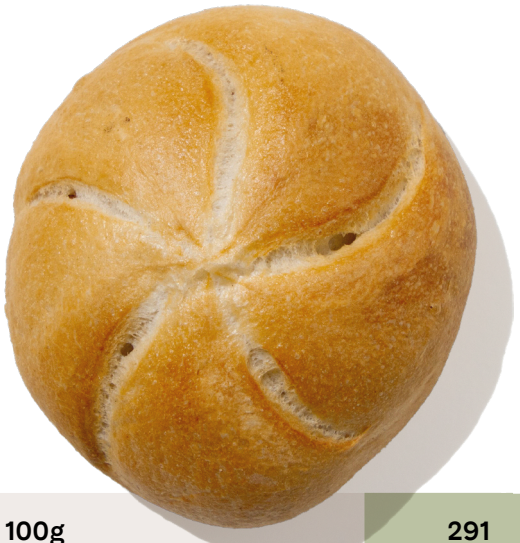
kcal pro 100g	69
Proteine in g	0,7
Fett in g	0,3
verwertbare Kohlenhydrate in g	15,2
Ballaststoffe in g	1,5

ROTER PAPRIKA



kcal pro 100g	43
Proteine in g	1,3
Fett in g	0,5
verwertbare Kohlenhydrate in g	6,4
Ballaststoffe in g	3,6

SEMMEL



kcal pro 100g	291
Proteine in g	10,1
Fett in g	1,8
verwertbare Kohlenhydrate in g	55,9
Ballaststoffe in g	3,6

WEINTRAUBEN



→ liefern vor allem Kohlenhydrate
→ einfache Kohlenhydrate, die kurzzeitig Energie liefern

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

VOLLKORNKEKS



→ liefert vor allem Kohlenhydrate
→ hoher Fettgehalt
→ hoher Ballaststoffgehalt
→ hoher Kaloriengehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

SEMMEL



→ liefert vor allem Kohlenhydrate
→ einfache Kohlenhydrate, die kurzzeitig Energie liefern
→ Ballaststoffquelle

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

ROTER PAPRIKA



→ geringer Kohlenhydratanteil
→ geringer Kaloriengehalt
→ Ballaststoffquelle
→ reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen

Land schafft Leben

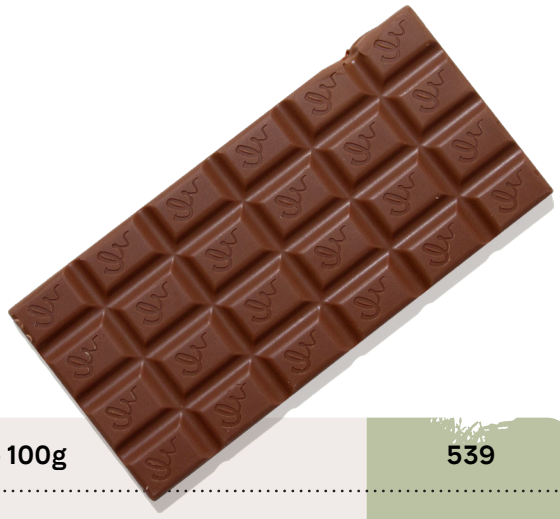
WISSEN ZUM ESSEN

EI



kcal pro 100g	137
Proteine in g	11,9
Fett in g	9,3
verwertbare Kohlenhydrate in g	1,5
Ballaststoffe in g	–

VOLLMILCH-SCHOKOLADE



kcal pro 100g	539
Proteine in g	9,2
Fett in g	31,5
verwertbare Kohlenhydrate in g	54,1
Ballaststoffe in g	1,4

REIS, NATURREIS



kcal pro 100g	349
Proteine in g	7,2
Fett in g	2,2
verwertbare Kohlenhydrate in g	74,1
Ballaststoffe in g	2,2

HAFERDRINK



kcal pro 100g	43
Proteine in g	0,6
Fett in g	1,1
verwertbare Kohlenhydrate in g	7,5
Ballaststoffe in g	0,7

VOLLMILCHSCHOKOLADE



- liefert vor allem Kohlenhydrate
- hoher Zuckergehalt
- hoher Fettgehalt, vor allem Fette, die man eher selten essen sollte

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

EI



- liefert vor allem Proteine
- hochwertiges, gut verwertbares Protein

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

HAFERDRINK



- liefert vor allem Kohlenhydrate

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

REIS, NATURREIS



- liefert vor allem Kohlenhydrate
- sättigende Beilage

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

LACHS

atlantisch



kcal pro 100g	210
Proteine in g	20,4
Fett in g	13,4
verwertbare Kohlenhydrate in g	0,3
Ballaststoffe in g	–

REGENBOGEN-FORELLE



kcal pro 100g	102,6
Proteine in g	19,5
Fett in g	2,7
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	–

RINDERFILET



kcal pro 100g	121
Proteine in g	21,2
Fett in g	4
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	–

FASCHIERTES RINDFLEISCH



kcal pro 100g	207
Proteine in g	20,5
Fett in g	14
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	–

REGENBOGENFORELLE



→ liefert vor allem Proteine
→ hochwertiges, gut verwertbares Protein
→ geringer Fettgehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

LACHS

atlantisch



→ liefert vor allem Proteine und Fette
→ reich an hochwertigen Fetten
→ hochwertiges, gut verwertbares Protein

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

FASCHIERTES RINDFLEISCH



→ liefert vor allem Proteine und Fette
→ hoher Kaloriengehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

RINDERFILET



→ liefert vor allem Proteine
→ hochwertiges, gut verwertbares Protein

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

SCHWEINS-SCHNITZEL

natur



kcal pro 100g	106
Proteine in g	22,2
Fett in g	1,9
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	–

HÜHNERBRUST

ohne Haut



kcal pro 100g	102
Proteine in g	23,6
Fett in g	0,7
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	–

CABANOSSI



kcal pro 100g	451
Proteine in g	15,2
Fett in g	43,9
verwertbare Kohlenhydrate in g	0,3
Ballaststoffe in g	0,1

FRANKFURTER WÜRSTEL



kcal pro 100g	272
Proteine in g	13,1
Fett in g	24,4
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	0,1

HÜHNERBRUST

ohne Haut



→ liefert vor allem Proteine

→ geringer Fettgehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

SCHWEINSSCHNITZEL

natur



→ Schweinsschnitzel

→ liefert vor allem Proteine

→ hochwertiges, gut verwertbares Protein

→ geringer Fettgehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

FRANKFURTER WÜRSTEL



→ liefern vor allem Fette

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

CABANOSSI



→ liefert vor allem Fette

→ hoher Fettgehalt, vor allem Fette, die man eher selten essen sollte

Land schafft Leben

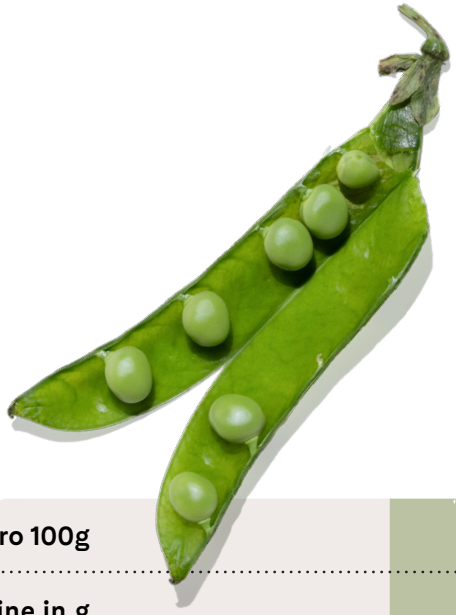
WISSEN ZUM ESSEN

BROKKOLI



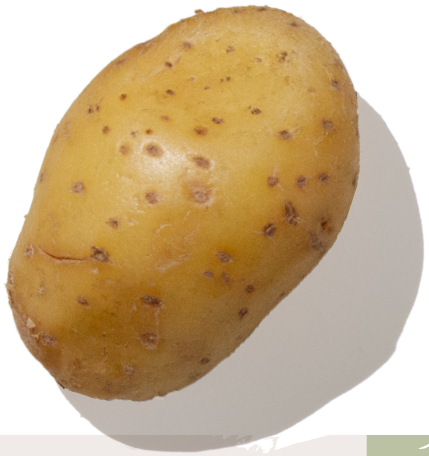
kcal pro 100g	34
Proteine in g	3,8
Fett in g	0,2
verwertbare Kohlenhydrate in g	2,7
Ballaststoffe in g	3

GRÜNE ERBSEN



kcal pro 100g	97
Proteine in g	7
Fett in g	0,5
verwertbare Kohlenhydrate in g	13,1
Ballaststoffe in g	5,4

KARTOFFEL



kcal pro 100g	76
Proteine in g	1,9
Fett in g	0,1
verwertbare Kohlenhydrate in g	15,6
Ballaststoffe in g	1,2

KAROTTE



kcal pro 100g	39
Proteine in g	0,8
Fett in g	0,2
verwertbare Kohlenhydrate in g	6,8
Ballaststoffe in g	3,6

GRÜNE ERBSEN



- liefern vor allem Proteine und Kohlenhydrate
- hoher Ballaststoffgehalt
- sättigend

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

BROKKOLI



- liefert vor allem Kohlenhydrate und Proteine
- hoher Proteingehalt
- Ballaststoffquelle
- reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

KAROTTE



- reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen
- Ballaststoffquelle

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

KARTOFFEL



- liefert vor allem Kohlenhydrate
- sättigende Beilage

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

ROTE RÜBE



kcal pro 100g	46
Proteine in g	1,5
Fett in g	0,1
verwertbare Kohlenhydrate in g	8,4
Ballaststoffe in g	2,5

TOMATE



kcal pro 100g	18
Proteine in g	1
Fett in g	0,2
verwertbare Kohlenhydrate in g	2,6
Ballaststoffe in g	1

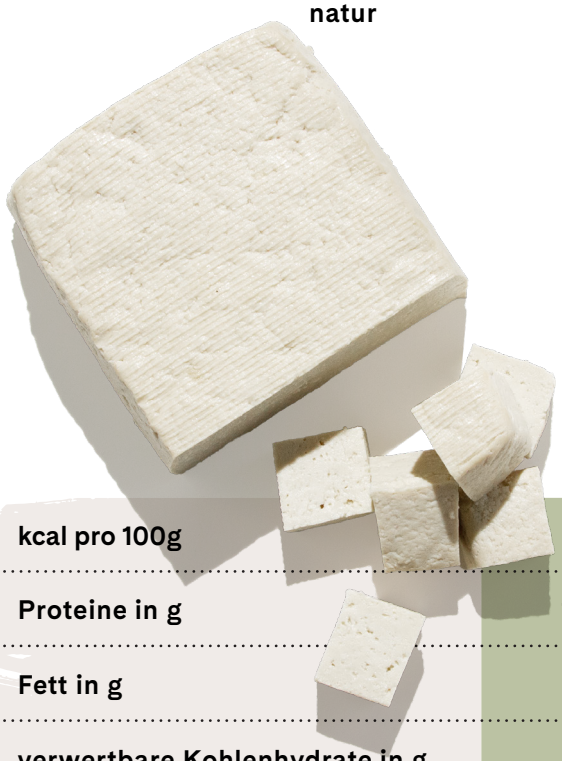
ROTE LINSEN



kcal pro 100g	350
Proteine in g	23
Fett in g	2,2
verwertbare Kohlenhydrate in g	52,3
Ballaststoffe in g	10,8

TOFU

natur



kcal pro 100g	127
Proteine in g	15,5
Fett in g	5,6
verwertbare Kohlenhydrate in g	2,8
Ballaststoffe in g	1,3

TOMATE



→ geringer Kohlenhydratanteil

→ geringer Kaloriengehalt

→ reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

ROTE RÜBE



→ liefert vor allem Kohlenhydrate

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

TOFU

natur



→ liefert vor allem hochwertige Proteine

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

ROTE LINSEN



→ liefern vor allem Kohlenhydrate und Proteine

→ hoher Ballaststoffgehalt

→ sättigend

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

SPECK



kcal pro 100g	621
Proteine in g	9,1
Fett in g	65
verwertbare Kohlenhydrate in g	–
Ballaststoffe in g	–

SPINAT



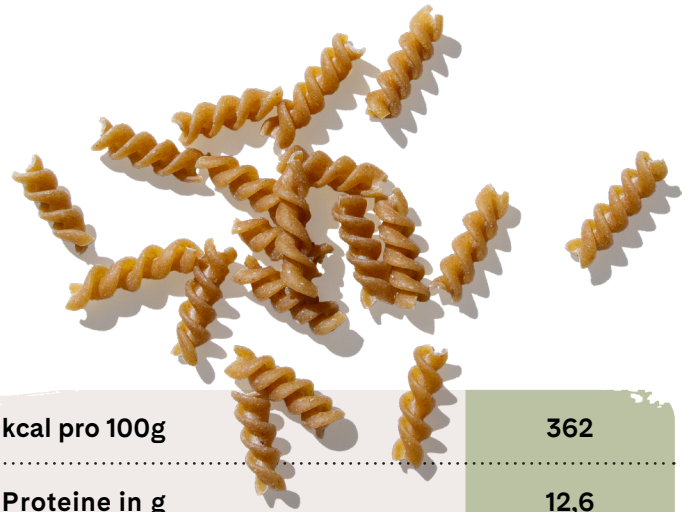
kcal pro 100g	21
Proteine in g	2,7
Fett in g	0,3
verwertbare Kohlenhydrate in g	0,6
Ballaststoffe in g	2,6

NUDELN, EIERTEIGWAREN



kcal pro 100g	365
Proteine in g	12,3
Fett in g	2,8
verwertbare Kohlenhydrate in g	69,9
Ballaststoffe in g	3,4

VOLLKORN-NUDELN



kcal pro 100g	362
Proteine in g	12,6
Fett in g	2,5
verwertbare Kohlenhydrate in g	68,3
Ballaststoffe in g	8,1

SPINAT



→ geringer Proteingehalt

→ vitaminreich

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

SPECK



→ liefert vor allem Fette

→ hoher Fettgehalt, vor allem Fette, die man eher selten essen sollte

→ hoher Kaloriengehalt

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

VOLLKORNNUDELN



→ liefern vor allem Kohlenhydrate

→ hoher Ballaststoffgehalt

→ sättigende Beilage

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN

NUDELN, EIERTEIGWAREN



→ liefern vor allem Kohlenhydrate

→ Ballaststoffquelle

Land schafft Leben

WISSEN ZUM ESSEN