

MEIN SPICKZETTEL



LF03
LS06

GRUNDSTUFE
Gastronomische Berufe

ERGEBNIS

NÄHR- STOFFE

Name: _____

Klasse: _____

KOHLENHYDRATE

Mono	Glukose Fructose Galaktose	Obst Gemüse Milchzucker
Di	Saccharose Maltose Laktose	Zucker, Bier Milch
Poly	Stärke Dextrin Cellulose	Mehl Brot Kohl

Energielieferant, Energiespeicher:

- tägliche Zufuhr 55-60 %
- 2/3 Poly, 1/3 Mono + Di
- 5-6 g pro kg
- 1 g KH = 17 kJ
- Ballaststoffe enthalten, gut für die Verdauung

FETTE

gesättigt	Fest Butter
ungesättigt	Reaktion Olivenöl
m. ungesättigt	Omega3 Distelöl

Einteilung

fest	weich	flüssig
tierisch	pflanzlich	
Speck, Ei, Käse	Nüsse, Samen	

Energiespeicher, Schutz, Träger:

- tägliche Zufuhr 25-30 %
- 1/3 + 1/3 + 1/3
- 0,5 g pro kg
- 1 g KH = 37 kJ

Versteckte Fette

MINERALSTOFFE

Aufbau, Schutz, Regler:

wenig Wasser, richtig garen, schnell verarbeiten, abdecken, kühlen, im Ganzen verarbeiten

Wenn nicht vorhanden:

- Gesundheitsgefahr
- Geschmack beeinträchtigt

Mengen	Ca, Ka, Ma, Na, Ch	Mineralwasser
Spuren	Fe, Fl, J, Zi	Fisch, Fleisch
	Vollkorn, s. Tee	Gemüse

VITAMINE

Sekundäre Pflanzenstoffe:

wenig Wasser, abdecken, wenig Luft, Ferhalten, dunkel lagern, keine Hitze, Farbe, Bitterstoffe, Fruchtsäure

Mangel:

Falsche Ernährung, rauchen, Alkohol

Fettlöslich	Wasserlöslich	Fleisch
A, D, E, K	B1, B2, B9, C	Obst, Milch
	Gemüse, Fisch	Vollkorn
	Eigelb, Rapsöl	

WASSER

Enthalten in:

- Baustoff
- Lösungsmittel
- Transportmittel
- Wärmeregulator
- Regulation Wasserhaushalt

→ 0 kJ

Reguliert die Verdauung

- Gemüse
- Obst
- Mineralwasser

EIWEIS

Einteilung

= besteht aus Aminosäuren

Faserförmig	Kollagen, Kreatin, Elastin	Vorkommen
Kugelförmig	Albumin, Globulin, Kleber	pflanzlich
		tierisch
		Getreide, Nüsse

Aufbau, Schutz, Wachstum:

- tägliche Zufuhr 10-15 %
- 2/3 p + 1/3 t
- 0,8 g pro kg
- 1 g KH = 17 kJ