

 K OHLENHYDRATE	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

	gesättigt	Fest Butter		
F	ungesättigt	Reaktion Olivenöl		
E	m. ungesättigt	Omega3 Distelöl		
Einteilung				
	fest	weich	flüssig	
	tierisch	pflanzlich		
	Speck, Ei, Käse	Nüsse, Samen		
<u>Energiespeicher, Schutz, Träger:</u>				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ tägliche Zufuhr 25-30 % ▪ $1/3 + 1/3 + 1/3$ ▪ 0,5 g pro kg ▪ $1 \text{ g KH} = 37 \text{ kJ}$ 				
	Versteckte Fette			

MINERALS TO FEE	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Geschmack beeinträchtigt ■ Gesundheitsgefahr ■ Wenn nicht vorhanden: 	
Mineralwasser	Ganzes Verabreiten
Minerale	verarbeiteten, abdecken, kühren, schnell
Mineralien	wenig Wasser, richtig garnen, schnell
Mineralstoffe	Aufbau, Schutz, Regler:
Minerale	Autobau, Schutz, Regler:

VITAMIN	
Wasserlöslich	Fettlöslich
B1, B2, B9, C	A, D, E, K
Vollkorn, Gemüse, Fisch, Obst, Milch,	Flieisch, Eigelb, Rapsöl
wenig Wasser, abdecken, wenig Hitze, Frisch halten, dunkel lagern, kleine Hitze,	nicht zerkleinern, Sekundenfritte, Fruchtsäure
Farbe, Butterfritte, Fruchtsäure	Falsche Ernährung, Rauchen, Alkohol
Manne!	

WASSER	
Reguliert die Verdauung	← 0 K
Enthalten in:	
Baustoff	■ Gemüse
Losungsmittel	■ Obst
Transportmittel	■ Mineralwasser
Wärmeregulator	■
Regulatoren Wasseraushalt	■

= besteht aus Aminosäuren		Einführung	
Faserförmig	Kugelförmig	Elastin	Kollagen, Albumin, Globulin, Kleber
Kollagen, Albumin, Globulin, Kleber	Elastin, Kleber, Globulin, Albumin	Vorkommen	Eragnzen besserer Aufnahme
pfanzlich	tierisch	Getreide, Nüsse	Fleisch, Ei
Aufbau, Schutz, Wachstum:	tagliche Zufuhr 10-15 %	2/3 P + 1/3 t	0,8 g pro kg
■ Aufbau, Schutz, Wachstum:	■ tagliche Zufuhr 10-15 %	■ 2/3 P + 1/3 t	■ 0,8 g pro kg
■	■	■	■ 1 g KH = 17 kJ