

MEIN SPICKZETTEL



LF03
LS06

GRUNDSTUFE
Gastronomische Berufe

**NÄHR-
STOFFE**

Name: _____
Klasse: _____

AUFGABE

KOHLENHYDRATE

Mono 	Glukose Fructose Galaktose	
Di 	Saccharose Maltose Laktose	
Poly 	Stärke Dextrin Cellulose	

FETTE

gesättigt	Fest Butter
ungesättigt	Reaktion Olivenöl
m. ungesättigt	Omega3 Distelöl

Einteilung

fest	weich	flüssig
tierisch	pflanzlich	



MINERALSTOFFE

Spuren	Mengen
Fe, Fl, J, Zl	Ca, Ka, Ma, Na, Ch

VITAMINE

Wasserlöslich	Fettlöslich
B1, B2, B9, C	A, D, E, K

WASSER

• • • • •

Baustoff
Lösungsmittel
Transportmittel
Wärmeregulator
Regulation Wasserhaushalt

EIWEIß

= besteht aus Aminosäuren

Einteilung

Kollagen, Kreatin, Albumin, Kugelförmig	Elastin, Kollagen, Kreatin, Globulin, Kleber
---	--

Vorkommen

tierisch	pflanzlich