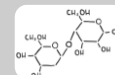




LF03
LS06



ENERGIE- & NÄHRSTOFF- GEHALT BERECHNEN

1. Schritt

Tabelle zeichnen (immer nach folgendem Schema):

- 1 Spalte für Menge
- 1 Spalte für Lebensmittel
- 2 Spalten für Energie (kJ) und x (g)
- 2 Spalten für Eiweiß (g) und x (g)
- 2 Spalten für Fett (g) und x (g)
- 2 Spalten für Kohlenhydrate (g) und x (g)

x (g) = zu
berechnen
de Menge
in Gramm

10 Spalten insgesamt



- In die Spalte „100 g“ werden die festen Werte aus der Nährwerttabelle für das jeweilige Nahrungsmittel übertragen (TIPP: Diese sind automatisch für 100 g aufgelistet).
- Werte werden auf eine Stelle hinter dem Komma auf- oder abgerundet.

Menge	Lebensmittel	Energie (kJ)		Eiweiß (g)		Fett (g)		Kohlenhydrate (g)	
		100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)

2. Schritt

Die zu berechnenden Lebensmitteln werden in der Nährwerttabelle gesucht und die Spalte „100 g“ eingetragen.

Menge	Lebensmittel	Energie (kJ)		Eiweiß (g)		Fett (g)		Kohlenhydrate (g)	
		100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)
	Joghurt, 3,5 %	288		4		4		4	
	Erdbeeren	147		1		+		6	
	Zucker	1668		0		0		100	

Sehr gering enthalten, muss nicht berücksichtigt werden.

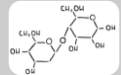
3. Schritt

Nun werden in die Spalte „Menge“ die Angaben laut Rezept eingetragen.

Menge	Lebensmittel	Energie (kJ)		Eiweiß (g)		Fett (g)		Kohlenhydrate (g)	
		100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)
100 g	Joghurt, 3,5 %	288		4		4		4	
120 g	Erdbeeren	147		1		+		6	
30 g	Zucker	1668		0		0		100	



LF03
LS06



7. Schritt:

Jede Spalte mit „x (g)“ muss nun zusammengerechnet werden und das Ergebnis wird in die Zeile Summe eingetragen.

Beispiel berechnen:

Berechnen Sie die Einträge für die Spalten mit „x (g)“ und rechnen Sie die Summen aus.

Menge	Lebensmittel	Energie (kJ)		Eiweiß (g)		Fett (g)		Kohlenhydrate (g)	
		100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)
100 g	Joghurt, 3,5 %	288	288	4		4		4	
120 g	Erdbeeren	147	176,4	1		+		6	
30 g	Zucker	1668	500,4	0		0		100	
Summe			964,8						



TIPP

0 = muss nicht berechnet werden

- = keine Informationen zum Brennwert, muss nicht berechnet werden

Die Angaben in der Nährwerttabelle beziehen sich auf 100 g Lebensmittelanteil.

Werte, die errechnet sind, werden eine Stelle nach dem Komma ab- oder aufgerundet.