

NT Lösung S.76

- 1a) In der Tabelle werden verschiedene Lebensmittel aufgelistet. Die Balken zeigen, wie viel Gramm Eiweißstoffe, Kohlenhydrate, Fette und Wasser in den Lebensmitteln enthalten sind.

Die Angaben beziehen sich immer auf 100g Nahrungsmittel.

- b) 100 g eines Apfels enthalten 14g Kohlenhydrate und 86 g Wasser. Fette und Eiweißstoffe sind nicht in einem Apfel enthalten. Diese sollte man aber auch mit der Nahrung aufnehmen.

- c) Einen großen Anteil an Eiweißstoffen haben auch Linsen (24g) und Sojabohnen (34g). Diese enthalten sogar mehr Eiweiß als Rindfleisch oder Fisch (je 18 g).

Kartoffeln und Vollkornbrot enthalten auch Eiweiß, jedoch nur in sehr geringen Mengen.

Andere tierische Produkte als Fleisch können ebenfalls Eiweißstoffe liefern. So enthalten z.B. 100g Hartkäse 25g Eiweiß und 100g Eier 13g Eiweiß.