















# Kaloriengehalt verschiedener Mahlzeiten

## Aufgabe

Stelle eine ausgewogene Mahlzeit zusammen und ermittle deren Kaloriengehalt. Wähle dazu je ein Lebensmittel aus, wiege dann die einzelnen Lebensmittel für eine Portion ab und errechne den Kaloriengehalt.

Lebensmittel		Kaloriengehalt kcal/100 g	Gewicht pro Portion (g)	Kaloriengehalt pro Portion (kcal)
	Nudeln	350		
	Reis	360		
	Kartoffeln	70		
	Schweineschnitzel, paniert	200		
	Bockwurst	280		
	Fisch (Alaska-Seelachs-Filet)	80		
	Hühnerschlegel	170		
	Tomaten	16		
	Gurke	12		
	Möhren	25		
	Butter*	740		
	Margarine*	710		
	Rapsöl*	875		
	Sonnenblumenöl/ Olivenöl*	900		

Illustrationen: © Alexander Weiler

\*1 Esslöffel Öl entspricht etwa 10 g, 1 Esslöffel Butter oder Margarine etwa 15 g.



**Meine Mahlzeit besteht aus:**

---

---

---

---

und enthält insgesamt \_\_\_\_\_ kcal = \_\_\_\_\_ kJ

**Meine Wunschmahlzeit wäre**

---

---

---