

- ① Der Energiegehalt, den wir über die Nahrung zu uns nehmen wird mit der Einheit Kilojoule (abgekürzt „kJ“) angegeben. Veraltet ist die Einheit Kilokalorien. Sie wird „kcal“ abgekürzt und immer noch häufig verwendet.

Kohlenhydrate kJ bzw. kcal Fett kJ bzw. kcal

Eiweiß kJ bzw. kcal Wasser kJ bzw. kcal



- ② Berechnen Sie die Brennwerte!

a) 6 Gramm Fett = kcal = kJ

d) 5 Gramm Fett = kcal = kJ

b) 4 Gramm Fett = kcal = kJ

e) 3 Gramm Fett = kcal = kJ

c) 2 Gramm Fett = kcal = kJ

f) 9 Gramm Fett = kcal = kJ

- ③ Berechnen Sie die Brennwerte!

a) 7 Gramm Eiweiß = kJ = kcal

d) 6 Gramm Eiweiß = kJ = kcal

b) 9 Gramm Eiweiß = kJ = kcal

e) 10 Gramm Eiweiß = kJ = kcal

c) 5 Gramm Eiweiß = kJ = kcal

f) 5 Gramm Eiweiß = kJ = kcal

- ④ Berechnen Sie die Brennwerte!

a) 7 Gramm Kohlenhydrate = kJ = kcal d) 2 Gramm Kohlenhydrate = kJ = kcal

b) 8 Gramm Kohlenhydrate = kJ = kcal e) 4 Gramm Kohlenhydrate = kJ = kcal

c) 9 Gramm Kohlenhydrate = kJ = kcal f) 6 Gramm Kohlenhydrate = kJ = kcal

- ⑤ Ein Stück Butter enthält 23 Gramm Fett. Welche Energie liefert dieses Stück in kJ?

--

- ⑥ Ein Croissant enthält 8,6 g Eiweiß, 28,3 g Fett und 39,4 g Kohlenhydrate. Welche Energie nimmt man beim Verzehr zu sich?

--

- ⑦ Ein Laugenbötchen enthält 7,2 g Eiweiß, 1,9 g Fett und 38,6 g Kohlenhydrate. Welche Energie nimmt man beim Verzehr zu sich?

--