

Name:

Proteine

Schau dir das Video „Proteine: Gesundes Eiweiß für Muskelaufbau und zum Abnehmen“ an. Das Video enthält viele Details, nicht alles musst du verstehen. Um die wichtigsten Informationen zu behalten, beantworte die nachfolgenden Fragen mit Hilfe des Videos.

① Das Proteine in einem Ei ist enthalten in...

- ☐ nur dem Eiweiß
- ☐ nur dem Eigelb
- ☐ in Eiweiß und Eigelb

② Wo steckt im Ei das meiste Eiweiß? _____

③ Wie viel Gramm Protein sollte man pro kg/ Körpergewicht zu sich nehmen? _____

④ Wer benötigt besonderes viele Proteine? _____

⑤ Wie viel Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sollten Sportler ungefähr essen?

⑥ Nenne einen Vorteil von tierischen Proteinen.

⑦ Welche pflanzlichen Proteinquellen werden genannt?

⑧ Nenne einen Vorteil pflanzlicher Eiweiße/ Eiweißprodukte.

Name:

Proteine

- ⑨ Sortiere die Lebensmittel nach Eiweißgehalt von 1 bis 3. Geben dem Lebensmittel mit dem höchsten Proteingehalt die 1. (1-3)

_____ Tierische Produkte

_____ Hülsenfrüchte, Nüsse, Sojaprodukte

_____ Gemüse