

Den Kalorien auf der Spur (1)

Recherchieren Sie den Kaloriengehalt der folgenden Mahlzeitenkombinationen. Greifen Sie dazu auf die Nährwertinformationen der Hersteller zurück (am besten auf die Internetseite des jeweiligen Herstellers oder der Marke – z. B. Burger King, Mc Donald, Starbucks, Subway etc. gehen und dort über die Suchmaske nach Produkten/Mahlzeiten und deren Nährwertinformationen suchen). Alternativ oder zusätzlich können Sie auch auf Kalorientabellen von unterschiedlichen Anbietern im Internet zurückgreifen.

1. Wie viele Kalorien hat ein typisches Sandwich-Menü?

Berechnen Sie diese drei Varianten:

- Schinken-Baguette + kleiner Softdrink + Cookie _____
- Salami-Käse-Baguette + mittlerer Softdrink + Salat mit Dressing _____
- Wrap + großer Softdrink + Cookie _____

2. Wie viele Kalorien hat ein typisches Burger-Menü?

Berechnen Sie diese drei Varianten:

- großer Burger + große Pommes mit Ketchup + großer Softdrink _____
- großer Burger + kleine Pommes mit Ketchup + kleiner Softdrink _____
- Hamburger + Salat mit Essig-Öl-Dressing + großes Wasser _____

3. Wie viele Kalorien haben typische Kombinationen im Café?

Berechnen Sie diese drei Varianten:

- Cappuccino + belegter Bagel _____
- süßer Milchshake ohne Sahne + 1 Stück Kuchen _____
- süßer Shake mit Sahne + 1 Muffin _____