

Den Kalorien auf der Spur (2)

Recherchieren Sie den Kaloriengehalt der folgenden Produkte/Menüs. Greifen Sie dazu auf die Nährwertinformationen der Hersteller zurück (am besten auf die Internetseite des jeweiligen Herstellers oder der Marke gehen und dort über die Suchmaske nach Produkten/Mahlzeiten und deren Nährwertinformationen suchen). Sie können auch direkt über die Produktetiketten oder über Kalorientabellen im Internet suchen.

1 Tüte Gummibärchen (200 g): _____

1 Liter Cola oder Pepsi: _____

1 Tafel Schokolade (mindestens 3 verschiedene Geschmacksrichtungen): _____

1 Liter Apfelsaftschorle: _____

1 Eis am Stiel oder in der Waffel (nicht Wasser- oder reines Fruchteis, sondern Eiscrème, Rahm-/Sahneeis oder Milchspeiseeis), z. B. Cornetto oder Magnum etc.: _____

1 Wasser- oder Fruchteis am Stiel: _____

1 Kino-Spar-Menü groß: 1 l Softdrink (z. B. Fanta, Sprite, Pepsi) + 1 großes Popcorn: _____

1 Pudding aus dem Milchregal (ca. 150 g): _____

1 Pizza: _____

Steak mit Kartoffeln und Salat in Restaurantgröße, das heißt:

- 1 Steak medium (180 g) +
- 1 große Ofenkartoffel mit Sauerrahm oder 4–5 Pellkartoffeln (200–300 g) +
- 1 Beilagensalat (75 g Salat + 2 EL Öl):

Mein Lieblingsnack oder -essen: _____