

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