

### M33: Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe

#### Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe

##### Arbeitsauftrag:

1. Schlagt in der Nährwerttabelle die empfohlene Ballaststoffzufuhr nach.  
30 g pro Tag.
2. Notiert ein ballaststoffreiches und ein ballaststoffarmes Frühstück mit Angabe der Ballaststoffgehalte in einer Portion.

<b>Ballaststoffarmes Frühstück</b>	<b>Ballaststoffgehalt in Gramm</b>	<b>Ballaststoffreiches Frühstück</b>	<b>Ballaststoffgehalt in Gramm</b>
45 g Croissant	0,84	50 g Weizenvollkornbrot mit Käse	3,75
20 g Konfitüre	0,12	125 g Apfel	2,5
250 ml Milch	0	Joghurt	0
90 g Cornflakes	1,2	30 g Getreideflocken	2,46
Summe	2,16	Summe	8,71

Quelle: Hesecker, Helmut/ Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, Neuer Umschau Buchverlag. Neustadt an der Weinstraße 2010.