

Abteilung Ernährung: Bäckerei-/Konditoreiverkauf

Name:

Datum:

Klasse:



Übungen zur Nährwertberechnung

Kontroll-
ergebnis

1. 100 g Roggenmischbrot enthält folgende Nährstoffe:
6,4 g Eiweiß, 1,1 g Fett und 43,7 g Kohlenhydrate.
Berechne den Energiegehalt in Kilojoule eines Brotes
mit dem Gewicht von 1500 g! **13386 kJ**
2. Eine Waffelmischung enthält je Kilogramm
680 g Kohlenhydrate, 225 g Fett und 51 g Eiweiß.
Berechne den Energiegehalt für ein Päckchen
mit 250 g. **5188kJ**
3. 250 g Haselnusspralinen enthalten 24 g Eiweiß,
120 g Kohlenhydrate und 90 g Fett.
Berechne den Energiegehalt in Kilojoule für 100g. **2311,2 kJ**
4. Berechne den Energiegehalt von 150 g Löffelbiskuit
in Kilojoule, das 7 % Eiweiß, 5 % Fett und
55 % Kohlenhydrate enthält. **1858,5 kJ**
5. Welchen Nährwert in Kilojoule und Kilokalorien hat
ein Croissant mit einem Gewicht von 65 g, wenn darin
35 % Kohlenhydrate, 26 % Fett und 6 % Eiweiß
enthalten sind? **1078,4 kJ**
256,8 kcal
6. Eine Kundin kauft einen Zitronenkuchen, der 400 g
wiegt und 48 % Kohlenhydrate, 33 % Fett und
8 % Eiweiß enthält.
Welchen Gesamtenergiegehalt in Kilojoule hat der
Kuchen? **8692 kJ**