

Name:

Klasse

Datum:

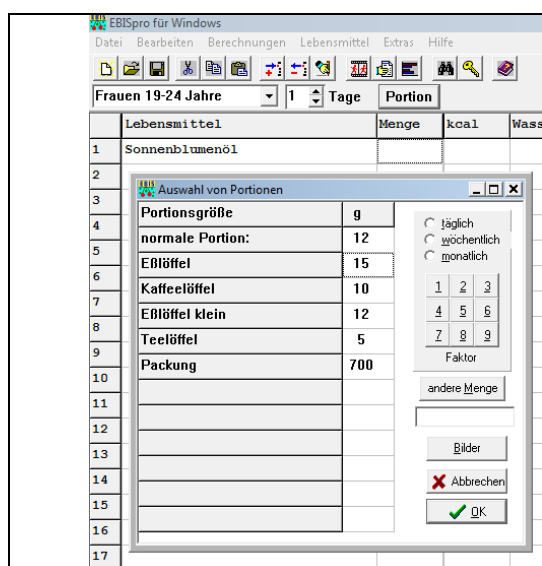
Blatt:

Arbeiten mit dem Nährwertberechnungsprogramm Ebispro

6. Hilfen bei der Mengeneingabe

Bei vielen Rezepten ist die Menge der Zutaten nicht in Gramm angegeben sondern in küchenüblichen Maßen wie Teelöffel oder Esslöffel.

Hier bietet Ebispro eine geschickte Hilfe an, die Mengen dieser Angaben in Abhängigkeit vom jeweiligen Lebensmittel nachzuschlagen.



1. Suchen des Lebensmittels in der Nährwerttabelle

2. Klicken auf die Schaltfläche „Portion“

3. Auswahl der gewünschten Portionsgröße

4. Klicken auf „OK“ übernimmt die Menge in Gramm auf das Tabellenblatt

5. Nährwerte der Zutat werden automatisch berechnet

Geben Sie die Menge folgender Portionsgrößen mit Hilfe des Programms Ebis pro an:

Lebensmittel	Masse in Gramm
1 EL Zucker	15 g
1 TL Salz	5 g
2 EL (gehäuft) Mehl	40g
1 Hühnerei	60 g
1 Vollkornbrötchen (normal)	60 g
1 Tomate (rot, frisch)	150 g
3 EL Sonnenblumenöl	45 g
1 Prise Salz	2 g
2 EL Olivenöl	30 g