Name:	Klasse	Datum:	Blatt:

Arbeiten mit dem Nährwertberechnungsprogramm Ebispro

14. Berechnung eines Tagesernährungsplans

Eine 17 jährige Schülerin nimmt im Laufe eines Tages folgende Mahlzeiten zu sich:

FRÜHSTÜCK:

1 Glas Orangensaft
1 Vollkornbrötchen mit Butter
1 Scheibe Emmentaler Käse

PAUSENBROT

1 Fl. Cola (0,33 l)
1 Vollkornsemmel mit Salami

MITTAGESSEN

1 Teller Nudelsuppe
1 Fischfilet gebraten mit Salzkartoffeln und gemischtem Salat
1 Glas Vanillecreme
1 Flasche Mineralwasser (0,33 L)

NACHMITTAG

1 Flasche Mineralwasser (0,33L)
1 Apfelsine

ABENDESSEN

1 Flasche Apfelsaft (0,33l)
1 Vollkornbrötchen mit Butter
2 Scheiben Emmentaler Käse

VOR DEM FERNSEHER:

80g Erdnüsse

Nehmen Sie die Portionsfunktion von Ebispro zu Hilfe

Aufgabe:

1. Berechnen Sie den Nährstoffgehalt über den gesamten Tag.
2. Lassen Sie die Nährstoff Tabelle ausdrucken
3. Erstellen Sie die grafische Nährstoffbilanz