

## Nahrungsmittel und ihre Inhaltsstoffe

Lies den Text auf Seite 186 + 187 und arbeite mit Abbildung 1.

Erstelle eine Tabelle und nenne jeweils mindestens 3 Nahrungsmittel, die die Inhaltsstoffe in hohem Maße enthalten.

Inhaltsstoffe	Nahrungsmittel, die diese Inhaltsstoffe in hohem Maß erhalten
Kohlehydrate	Brot, Bananen, ...
Eiweiße	
Fette	
Vitamine	
Mineralstoffe	
Ballaststoffe	
Wasser	