M13: Energie- und Nährstoffbedarf

**Energie- und Nährstoffbedarf**

**Dein Energiebedarf beträgt zwischen 1800 kcal und 2600 kcal (Tage mit viel Sport und hoher körperlicher Aktivität) pro Tag. Dieser soll zu 55% aus Kohlenhydrathen, 30% aus Fett und 15% aus Eiweiß stammen.**

Hinweis: Ein Mittagessen sollte ungefähr 30 % des GEB liefern!

Ein Mittagessen sollte bei mir……………………….kJ liefern.

Beispiel Mittagessen:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lebensmittel | **Energie in kJ** | **Eiweiß** | **Fett** | **Kohlenhydrate** |
| Pizza Salami  eine Portion (300 g) |  |  |  |  |
| Cola-Getränk (330 g) |  |  |  |  |
| Apfel (125 g) |  |  |  |  |
| Eine Milchschnitte |  |  |  |  |
| Summe |  |  |  |  |
| Meine Sollwerte  Summe |  |  |  |  |

**Aufgabe: Berechne die Werte und vergleiche diese mit deinem eigenen!**

Wie berechnet man den Eiweiß-, Fett-, KH-bedarf?

15 % des GEB =……………Eiweißbedarf: 17 kJ/g = ………….Eiweiß

30 % des GEB =……………Fettbedarf : kJ/g =…………..Fett

55 % des GEB = …………..KH-bedarf : kJ/g =…………..Kohlenhydrate.

Hinweis: Für das Mittagessen brauchst du auch bei EW, Fett und KH nur 30 % der berechneten Sollwerte!