

Der Lebensmittel Check

- ① Untersuche zwei selbst gewählte Lebensmittel auf deren Nährwert.
- Öffne die Internetseite www.codecheck.info!
 - Suche Dein selbst gewähltes Lebensmittel!
 - Trage die Werte in die Tabellen ein!



Lebensmittel:

Inhalt	Ampel	Masse in g
Fett		
g. Fettsäuren		
Zucker		
Salz		

Nährwertampel

Inhalt	Anteil in %
Kalorien	
Eiweiß	
Fett	
Kohlenhydrate	
Zucker	

Tagesbedarf auf 100g

Lebensmittel:

Inhalt	Ampel	Masse in g
Fett		
g. Fettsäuren		
Zucker		
Salz		

Nährwertampel

Inhalt	Anteil in %
Kalorien	
Eiweiß	
Fett	
Kohlenhydrate	
Zucker	

Tagesbedarf auf 100g