IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Lebensmittel unter der Lupe

Wer hat mehr?



Aktion zum Thema Ernährung







Vorläufige Arbeitsversion – in Erprobung und Qualitätssicherung

www.in-form.de

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Station „Wer hat mehr?“

30 min Vorbereitung
15–20 min Aktion
5 min Abbau

2–6 Teilnehmende

ab 10 Jahren

A1; A2; A3

Lernziel

Die Kinder und Jugendlichen können Nährwertangaben vergleichen.

Durchführung

Spielvorbereitung

- Spielanleitung **A1** ausdrucken und auslegen.
- Spielkarten **A2** und Fragekarten **A3**: Einseitig auf DIN A4 ausdrucken, an den gestrichelten Linien schneiden und an den gepunkteten Linien falten. Ggf. kleben oder laminieren.
- Zum Spielbeginn: Spielkarten **A2** mit der Lebensmittelabbildung nach oben als Stapel sowie Themenkarten (Fett, Zucker, Salz, Kalorien, Protein) und Fragekarten **A3** bereitlegen.

Spielverlauf

1. Eine Person zieht eine Themenkarte (z. B. Fett).
2. Reihum zieht jede*r eine Lebensmittelkarte (Vorderseite sichtbar) und legt sie aufsteigend in eine Reihe – vom Lebensmittel mit dem vermeintlich kleinsten zum höchsten Fettgehalt.
3. Nach jeder gelegten Karte dürfen alle die Reihenfolge hinterfragen oder anpassen.
4. Wenn alle Karten gelegt sind, werden die Rückseiten aufgedeckt und die Reihenfolge überprüft.
5. Wer will, kann erklären, warum er/sie sich für eine bestimmte Reihenfolge entschieden hat.

Alternative Varianten

- Jede*r Spieler*in erhält 3–4 Karten und sortiert sie allein. Danach werden die Reihen verglichen.
- Bei mehr als 3 Personen: Team-Modus

Beispielhafte Reihe zum Proteingehalt:



Lösung auf der Rückseite

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

Station „Wer hat mehr?“

Schon gewusst?

Wissenswertes:

- **Zucker und Salz** verstecken sich oft in Lebensmitteln, in denen man sie nicht erwartet, z. B. in Brot, Käse, Ketchup oder Fertiggerichten.
- **Fett:** Ungesättigte Fettsäuren in Nüssen, Avocados oder Olivenöl sind gesund, Transfette und zu viele gesättigte Fette eher ungünstig.
- **Protein** sättigt länger als Zucker und unterstützt Muskeln – steckt auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen.
- **Portionsgrößen-Trick:** Hersteller nutzen oft kleine Portionen in der Nährwerttabelle, damit Werte „freundlicher“ wirken.

Gesprächsanlässe zur Vertiefung:

- Was hat dich überrascht?
- Wie oft isst du dieses Lebensmittel? Würdest du es jetzt anders bewerten?
- Welche Rolle spielt die Werbung dabei, wie gesund wir ein Produkt einschätzen?
- Welche eiweißreichen Lebensmittel kennt ihr außer Fleisch? Braucht man wirklich extra Proteinriegel oder -drinks?
- Warum ist kein Lebensmittel grundsätzlich „verboten“? Wie kann man durch Menge und Abwechslung trotzdem gesund essen?



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget

A1

Wer hat mehr?

Spielanleitung

Zucker, Fett, Protein oder Kalorien?
Findet heraus, welches Lebensmittel am meisten vom jeweiligen Nährstoff enthält.

1. Die jüngste Person darf eine Themenkarte (schwarzer Pfeil) aussuchen.
2. Anschließend wird nacheinander eine Lebensmittelkarte gezogen.
3. Alle versuchen, ihre Lebensmittelkarte in der passenden Reihenfolge abzulegen.
   → Dabei gilt: von wenig bis viel des gezeigten Nährstoffs.
4. Überlegt gemeinsam: Stimmt die Reihenfolge? Oder sollten Lebensmittelkarten getauscht werden?
5. Sind sich alle einig? Dann können die Karten umgedreht und überprüft werden.



Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
in form

Apfel



Apfel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	58,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	10,0 g
Protein:	0,0 g
Salz:	0,003 g

Apfel

Ein Apfel besteht zu etwa 85 % aus Wasser – deshalb ist er auch ein guter Snack zur Flüssigkeitsaufnahme.



Apfel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	58,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	10,0 g
Protein:	0,0 g
Salz:	0,003 g

Himbeere



Himbeere

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	43,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	5,0 g
Protein:	1,0 g
Salz:	0,003 g

Himbeere

Himbeeren bestehen aus vielen kleinen „Einzelfrüchten“, die zusammen eine Sammelsteinfrucht bilden.



Himbeere

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	43,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	5,0 g
Protein:	1,0 g
Salz:	0,003 g

A2: Spielkarten

A2: Spielkarten

Banane



die Banane

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	92,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	17,0 g
Protein:	1,0 g
Salz:	0,003 g

Banane

Bananen krümmen sich, weil sie gegen die Schwerkraft zur Sonne wachsen.



die Banane

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	92,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	17,0 g
Protein:	1,0 g
Salz:	0,003 g

Ei



Ei

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	155,0 kcal
Fett:	11,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	13,0 g
Salz:	0,4 g

Ei

Die Farbe des Eidotters hängt vom Futter der Henne ab. Viel Mais oder Paprika sorgt für ein intensives Gelb bis Orange.



Ei

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	155,0 kcal
Fett:	11,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	13,0 g
Salz:	0,4 g

Mandel



Mandel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	610,0 kcal
Fett:	54,0 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	19,0 g
Salz:	0,005 g

Mandel

In manchen Kulturen gelten Mandeln als Symbol für Glück, Liebe und Fruchtbarkeit, deshalb werden sie oft bei Hochzeiten verschenkt.



Mandel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	610,0 kcal
Fett:	54,0 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	19,0 g
Salz:	0,005 g

Schokoriegel



Schokoriegel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	506,0 kcal
Fett:	26,0 g
Zucker:	61,0 g
Protein:	7,0 g
Salz:	0,3 g

Instant-Nudeln



Instant-Nudeln

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	80,0 kcal
Fett:	4,4 g
Zucker:	0,3 g
Protein:	1,5 g
Salz:	0,8 g

A2: Spielkarten

A2: Spielkarten

Instant-Nudeln

Der Erfinder der Instant-Nudeln kreierte für Astronauten eine spezielle Version seines Klassikers – die Space Ram.



Instant-Nudeln

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	80,0 kcal
Fett:	4,4 g
Zucker:	0,3 g
Protein:	1,5 g
Salz:	0,8 g

Joghurt (3,5 % Fett)



Joghurt (3,5 % Fett)

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	69,0 kcal
Fett:	3,5 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	4,0 g
Salz:	0,1 g

Joghurt (3,5 % Fett)

Joghurt ist ein Fermentationsprodukt, das aus Milch mithilfe von Milchsäurebakterien hergestellt wird.



Joghurt (3,5 % Fett)

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	69,0 kcal
Fett:	3,5 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	4,0 g
Salz:	0,1 g

Ayran



Ayran

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	35,0 kcal
Fett:	2,0 g
Zucker:	2,0 g
Protein:	2,0 g
Salz:	0,6 g

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
IN FORM

Proteinriegel



Proteinriegel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	364,0 kcal
Fett:	15,0 g
Zucker:	3,9 g
Protein:	31,0 g
Salz:	0,9 g

Kartoffelchips



Kartoffelchips

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	562,0 kcal
Fett:	39,0 g
Zucker:	2,0 g
Protein:	5,0 g
Salz:	1,1 g

Kartoffelchips

Kartoffelchips sollen 1853 zufällig erfunden worden sein, als ein Koch Pommes zu dünn schnitt und frittierte.



Kartoffelchips

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	562,0 kcal
Fett:	39,0 g
Zucker:	2,0 g
Protein:	5,0 g
Salz:	1,1 g

Pommes frites



Pommes frites

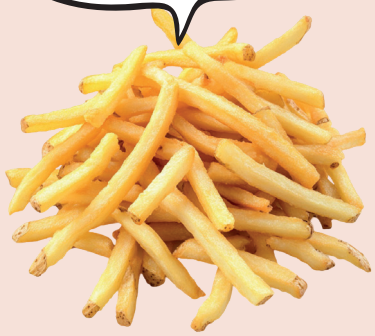
Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	332,0 kcal
Fett:	20,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	4,0 g
Salz:	0,4 g

A2: Spielkarten

A2: Spielkarten

Pommes frites

In Kanada ist „Poutine“ verbreitet – das sind Pommes mit Käse und Bratensoße.



Pommes frites

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	332,0 kcal
Fett:	20,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	4,0 g
Salz:	0,4 g

Salami-Snack im Brot



Salami-Snack im Brot

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	482,0 kcal
Fett:	34,0 g
Zucker:	3,6 g
Protein:	13,0 g
Salz:	2,3 g

Hamburger



Hamburger

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	265,0 kcal
Fett:	12,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	14,0 g
Salz:	1,7 g

Hamburger

Der teuerste Burger der Welt stammt aus Las Vegas und kostet 5.000 $.



Hamburger

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	265,0 kcal
Fett:	12,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	14,0 g
Salz:	1,7 g

A2: Spielkarten

Buttermilch



Buttermilch

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	37,0 kcal
Fett:	1,0 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	4,0 g
Salz:	0,1 g

Buttermilch

Buttermilch ist ein Nebenprodukt bei der Butterherstellung.



Buttermilch

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	37,0 kcal
Fett:	1,0 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	4,0 g
Salz:	0,1 g

Buttermilch Vanille-Geschmack



Buttermilch Vanille-Geschmack

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	68,0 kcal
Fett:	1,4 g
Zucker:	10,0 g
Protein:	3,2 g
Salz:	0,1 g

High Protein Buttermilch Vanille-Geschmack



High Protein Buttermilch Vanille-Geschmack

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	64,0 kcal
Fett:	1,6 g
Zucker:	5,7 g
Protein:	6,8 g
Salz:	0,2 g

A2: Spielkarten

Energydrink



Energydrink

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	45,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	11,0 g
Protein:	0,0 g
Salz:	0,0 g

Energydrink

Energydrinks enthalten Stoffe wie Koffein, die wach und munter machen sollen.



Energydrink

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	45,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	11,0 g
Protein:	0,0 g
Salz:	0,0 g

Cola



Cola

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	44,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	11,0 g
Protein:	0,0 g
Salz:	0,02 g

Cola

Der Name „Coca“ Cola soll von den ursprünglichen Zutaten Coca-Blättern und Kolanüssen stammen.



Cola

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	44,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	11,0 g
Protein:	0,0 g
Salz:	0,02 g

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
in form

Salami-Pizza



Salami-Pizza

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	279,0 kcal
Fett:	14,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	10,0 g
Salz:	1,4 g

Salami-Pizza

Salami-Pizza ist die weltweit beliebteste Variante.



Salami-Pizza

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	279,0 kcal
Fett:	14,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	10,0 g
Salz:	1,4 g

Käse-Teilchen



Käse-Teilchen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	531,0 kcal
Fett:	38,0 g
Zucker:	2,0 g
Protein:	11,0 g
Salz:	0,5 g

Erdnuss (geröstet & gesalzen)



Erdnuss (geröstet & gesalzen)

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	608,0 kcal
Fett:	49,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	26,0 g
Salz:	1,0 g

A2: Spielkarten

A2: Spielkarten

Pistazie (geröstet & gesalzen)



Pistazie (geröstet & gesalzen)

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	628,0 kcal
Fett:	54,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	18,0 g
Salz:	2,0 g

Pistazie (geröstet & gesalzen)

Beim Reifen öffnet sich die Schale der Pistazie – deshalb nennt man sie auch „lächelnde Nuss“.



Pistazie (geröstet & gesalzen)

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	628,0 kcal
Fett:	54,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	18,0 g
Salz:	2,0 g

Walnuss



Walnuss

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	724,0 kcal
Fett:	70,0 g
Zucker:	6,0 g
Protein:	16,0 g
Salz:	0,005 g

Walnuss

Der leicht bittere Geschmack von Walnüssen wird durch eine unschädliche Gerbsäure in der Schale verursacht.



Walnuss

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	724,0 kcal
Fett:	70,0 g
Zucker:	6,0 g
Protein:	16,0 g
Salz:	0,005 g

A2: Spielkarten

Körniger Frischkäse



Körniger Frischkäse

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	531,0 kcal
Fett:	38,0 g
Zucker:	2,0 g
Protein:	11,0 g
Salz:	0,5 g

Körniger Frischkäse

Die typische Textur von körnigem Frischkäse kommt von kleinen Eiweißklümpchen, die beim Gerinnen der Milch entstehen.



Körniger Frischkäse

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	531,0 kcal
Fett:	38,0 g
Zucker:	2,0 g
Protein:	11,0 g
Salz:	0,5 g

Haferflocken



Haferflocken

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	368,0 kcal
Fett:	7,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	13,0 g
Salz:	0,02 g

Haferflocken

Haferflocken sind reich an Ballaststoffen, die helfen, den Darm gesund zu halten und lange satt zu machen.



Haferflocken

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	368,0 kcal
Fett:	7,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	13,0 g
Salz:	0,02 g

A2: Spielkarten

Dattel



Dattel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	293,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	64,0 g
Protein:	2,0 g
Salz:	0,09 g

Dattel

Im Islam isst man Datteln traditionell zum Fastenbrechen im Ramadan.



Dattel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	293,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	64,0 g
Protein:	2,0 g
Salz:	0,09 g

Tofu



Tofu

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	84,0 kcal
Fett:	5,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	8,0 g
Salz:	0,01 g

Tofu

Natur-Tofu ist ein leicht verarbeitetes pflanzliches Produkt aus Soja-Bohnen.



Tofu

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	84,0 kcal
Fett:	5,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	8,0 g
Salz:	0,01 g

A2: Spielkarten

Haferdrink



Haferdrink

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	46,0 kcal
Fett:	1,0 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	1,0 g
Salz:	0,01 g

Sojadrink



Sojadrink

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	42,0 kcal
Fett:	2,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	3,0 g
Salz:	0,05 g

Kefir



Kefir

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	64,0 kcal
Fett:	4,0 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	3,0 g
Salz:	0,1 g

Kefir

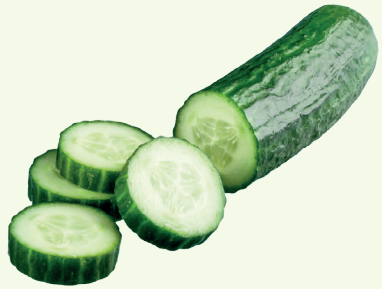
Kefir enthält viele lebende Kulturen und wirkt probiotisch, ist also gut für die Verdauung und das Gleichgewicht der Darmflora.



Kefir

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	64,0 kcal
Fett:	4,0 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	3,0 g
Salz:	0,1 g

Gurke

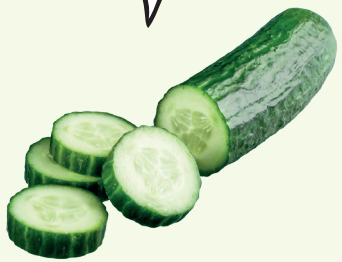


Gurke

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	13,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	2,0 g
Protein:	1,0 g
Salz:	0,01 g

Gurke

Gurken bestehen zu 95 % aus Wasser und sind kälteempfindlich, weshalb sie nicht im Kühlschrank gelagert werden sollten.



Gurke

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	13,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	2,0 g
Protein:	1,0 g
Salz:	0,01 g

Buchweizen



Buchweizen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	345,0 kcal
Fett:	2,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	10,0 g
Salz:	0,005 g

Buchweizen

Trotz seines Namens gehört Buchweizen nicht zu den Getreiden, sondern zu den Knöterichgewächsen – er ist also glutenfrei.



Buchweizen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	345,0 kcal
Fett:	2,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	10,0 g
Salz:	0,005 g

A2: Spielkarten

Mais



Mais

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	343,0 kcal
Fett:	4,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	8,0 g
Salz:	0,02 g

Mais

Mais ist eine der drei wichtigsten Nahrungspflanzen der Welt – neben Weizen und Reis.



Mais

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	343,0 kcal
Fett:	4,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	8,0 g
Salz:	0,02 g

Popcorn (salzig)



Popcorn (salzig)

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	381,0 kcal
Fett:	5,0 g
Zucker:	2,0 g
Protein:	12,0 g
Salz:	1,9 g

Popcorn (süß)



Popcorn (süß)

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	388,0 kcal
Fett:	5,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	12,0 g
Salz:	0,01 g

A2: Spielkarten

A2: Spielkarten

Popcorn (süß)

Nur spezielle Maissorten können „aufpoppen“. Das passiert, weil Wasser im Korn erhitzt wird und es schließlich platzt.



Popcorn (süß)

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	388,0 kcal
Fett:	5,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	12,0 g
Salz:	0,01 g

Linsen



Linsen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	312,0 kcal
Fett:	2,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	24,0 g
Salz:	0,02 g

Linsen

Es gibt grüne, braune, gelbe, rote und sogar schwarze Linsen. Jede Sorte hat ihren eigenen Geschmack.



Linsen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	312,0 kcal
Fett:	2,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	24,0 g
Salz:	0,02 g

Kichererbsen



Kichererbsen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	336,0 kcal
Fett:	6,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	19,0 g
Salz:	0,07 g

A2: Spielkarten

Kichererbsen

Das Wort „Kicher“ kommt vom lateinischen Wort cicer, das „Erbse“ bedeutet. Eigentlich hießt Kichererbse also „Erbsenerbse“.



Kichererbsen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	336,0 kcal
Fett:	6,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	19,0 g
Salz:	0,07 g

Erbsen



Erbsen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	305,0 kcal
Fett:	1,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	23,0 g
Salz:	0,07 g

Erbsen

Frisch geerntete Erbsen halten sich nur kurz, deshalb gibt es sie selten frisch zu kaufen – meist findet man sie tiefgekühlt oder in Konserven.



Erbsen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	305,0 kcal
Fett:	1,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	23,0 g
Salz:	0,07 g

Kidneybohnen



Kidneybohnen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	293,0 kcal
Fett:	1,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	22,0 g
Salz:	0,05 g

Kidneybohnen

Die Kidneybohne hat ihren Namen, weil ihre Form an eine Niere erinnert – „Kidney“ heißt auf Englisch Niere.



Kidneybohnen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	293,0 kcal
Fett:	1,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	22,0 g
Salz:	0,05 g

Sojabohnen



Sojabohnen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	373,0 kcal
Fett:	18,0 g
Zucker:	6,0 g
Protein:	35,0 g
Salz:	0,02 g

Sojabohnen

Sojabohnen gehören zu den eiweißreichsten Hülsenfrüchten und sind deshalb eine wichtige pflanzliche Proteinquelle.



Sojabohnen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	373,0 kcal
Fett:	18,0 g
Zucker:	6,0 g
Protein:	35,0 g
Salz:	0,02 g

Cashewkerne



Cashewkerne

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	578,0 kcal
Fett:	42,0 g
Zucker:	6,0 g
Protein:	18,0 g
Salz:	0,04 g

A2: Spielkarten

Cashewkerne

Cashews werden nicht nur pur gegessen, sondern auch zu Mus, veganem Käse oder Milchalternativen verarbeitet.



Cashewkerne

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	578,0 kcal
Fett:	42,0 g
Zucker:	6,0 g
Protein:	18,0 g
Salz:	0,04 g

Kürbiskerne



Kürbiskerne

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	582,0 kcal
Fett:	46,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	35,0 g
Salz:	0,08 g

Kürbiskerne

Kürbiskerne sind die Samen des Steirischen Ölkürbisses Cucurbita pepo. Aus ihnen wird auch Kürbiskernöl gepresst.



Kürbiskerne

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	582,0 kcal
Fett:	46,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	35,0 g
Salz:	0,08 g

Skyr



Skyr

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	57,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	11,0 g
Salz:	0,08 g

A2: Spielkarten

Skyr

Skyr wird seit über 1.000 Jahren in Island hergestellt und gehört dort zu den traditionellen Milchprodukten.



Skyr

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	57,0 kcal
Fett:	0,0 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	11,0 g
Salz:	0,08 g

Magerquark



Magerquark

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	73,0 kcal
Fett:	0,3 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	13,0 g
Salz:	0,08 g

Magerquark

Quark ist ein Frischkäse, der aus entrahmter Milch entsteht, indem diese mit Lab oder Milchsäurebakterien gerinnt und die Molke entfernt wird.



Magerquark

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	73,0 kcal
Fett:	0,3 g
Zucker:	3,0 g
Protein:	13,0 g
Salz:	0,08 g

Laugenbrezel



Laugenbrezel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	307,0 kcal
Fett:	4,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	9,0 g
Salz:	3,1 g

A2: Spielkarten

Laugenbrezel

Vor dem Backen werden die Brezeln in Lauge getaucht. Das macht sie braun, glänzend und gibt den typischen Geschmack.



Laugenbrezel

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	307,0 kcal
Fett:	4,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	9,0 g
Salz:	3,1 g

High Protein Pudding Vanille-Geschmack



High Protein Pudding Vanille-Geschmack

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	76,0 kcal
Fett:	1,5 g
Zucker:	4,0 g
Protein:	10,0 g
Salz:	0,1 g

Pudding Vanille-Geschmack



Pudding Vanille-Geschmack

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	124,0 kcal
Fett:	3,0 g
Zucker:	14,0 g
Protein:	3,0 g
Salz:	0,2 g

High Protein Milchreis



High Protein Milchreis

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	85,0 kcal
Fett:	1,5 g
Zucker:	3,1 g
Protein:	7,5 g
Salz:	0,2 g

A2: Spielkarten

Milchreis mit Zucker und Zimt



Milchreis mit Zucker und Zimt

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	101,0 kcal
Fett:	2,0 g
Zucker:	6,0 g
Protein:	3,0 g
Salz:	0,1 g

Quinoa



Quinoa

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	347,0 kcal
Fett:	5,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	15,0 g
Salz:	0,03 g

Quinoa

Quinoa muss man vor dem Kochen gut waschen, sonst schmeckt er bitter. Beim Kochen wird er dreimal so groß.



Quinoa

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	347,0 kcal
Fett:	5,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	15,0 g
Salz:	0,03 g

Erdnüsse



Erdnüsse

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	587,0 kcal
Fett:	48,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	25,0 g
Salz:	0,03 g

A2: Spielkarten

Erdnüsse

Erdnüsse sind botanisch gesehen Hülsenfrüchte und wachsen unter der Erde.



Erdnüsse

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	587,0 kcal
Fett:	48,0 g
Zucker:	1,0 g
Protein:	25,0 g
Salz:	0,03 g

Chiasamen



Chiasamen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	439,0 kcal
Fett:	31,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	19,0 g
Salz:	0,04 g

Chiasamen

In Flüssigkeit quellen Chiasamen stark auf und bilden ein Gel – ideal für Pudding, Smoothies oder vegane Ei-Alternativen.



Chiasamen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	439,0 kcal
Fett:	31,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	19,0 g
Salz:	0,04 g

Leinsamen



Leinsamen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	453,0 kcal
Fett:	31,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	24,0 g
Salz:	0,2 g

A2: Spielkarten

Leinsamen

In der veganen Ernährung kann ein Esslöffel Leinsamen verquollen mit zwei Esslöffeln Wasser als Ei-Ersatz dienen.



Leinsamen

Nährwerte pro 100 g	
Kalorien:	453,0 kcal
Fett:	31,0 g
Zucker:	0,0 g
Protein:	24,0 g
Salz:	0,2 g

Kalorien [kcal]

Kalorien [kcal]

Zucker [g]

Zucker [g]

Protein [g]

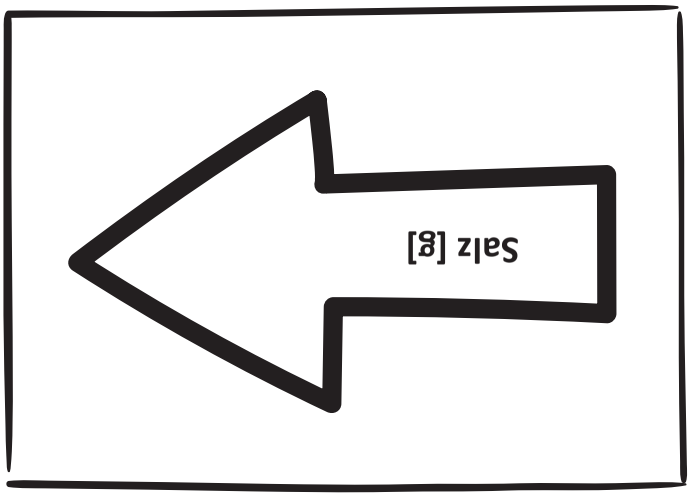
Protein [g]

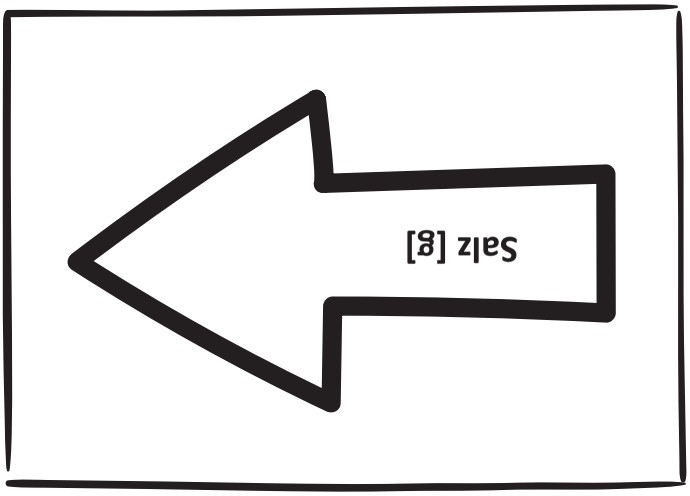
A2: Spielkarten

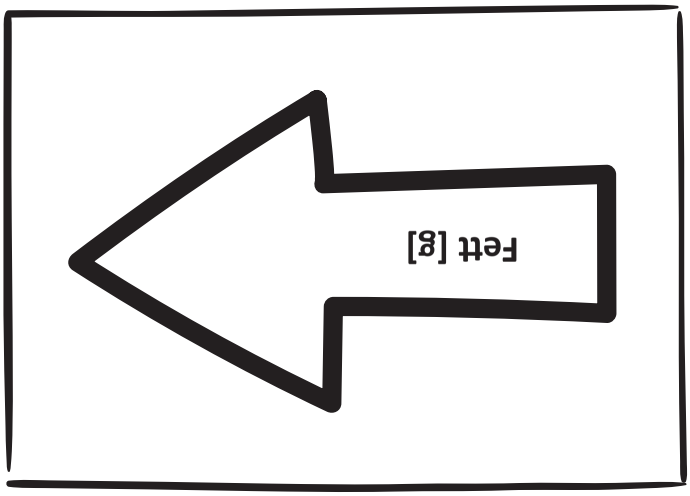
Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
in form

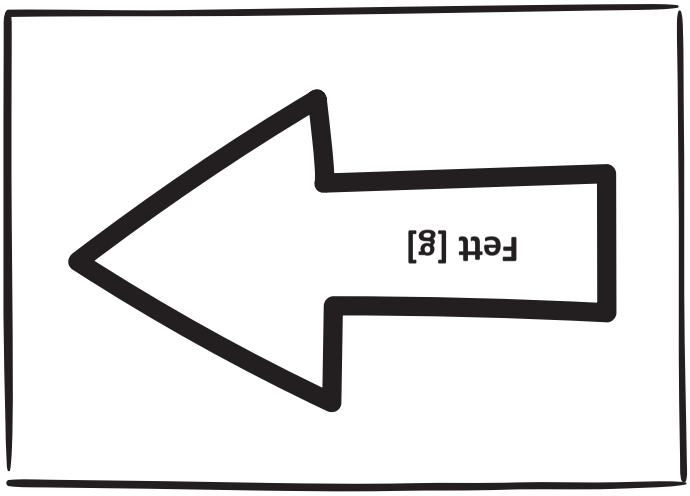
A2: Spielkarten

Gefördert durch:
Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages









Sind Lebensmittel mit hohem Fettgehalt schlecht für uns?

Nicht unbedingt – es kommt auf die Art und Menge des Fetts an.

Ungesättigte Fettsäuren in Nüssen, Avocados oder Olivenöl sind günstig, Transfette und zu viele gesättigte Fette (häufig in frittierten Lebensmitteln und Fertigprodukten) eher ungünstig.

Welche proteinreichen Lebensmittel kennst du?

Pflanzliche Lebensmittel: Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen; Nüsse und Samen; Quinoa, Hirse; Tofu
Tierische Lebensmittel: Ei, Milchprodukte, Fisch und mageres Fleisch

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Vebraucherzentrale
IN FORM

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Verbraucherzentrale
IN FORM

Wie kann man herausfinden, ob ein Produkt gesund ist?

- Auf die Zutatenliste schauen: je kürzer und einfacher verständlich, desto besser.
- Nährwerttabelle prüfen: Lebensmittel mit viel Zucker, Salz und Fett seltener essen
- Frische und Natürlichkeit beachten: je weniger verarbeitet, desto besser.

In welchen Lebensmitteln steckt Zucker, obwohl man es nicht erwartet?

Beispiele: Getränke, Brot und Backwaren, Soßen, Fertiggerichte, Milchprodukte, Süßigkeiten und Konserven

Zucker versteckt sich oft in Lebensmitteln, die nicht süß schmecken. Schau deshalb auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben.

Meine Notizen



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:
Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH
Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e. V.
Stand: Februar 2026
ISBN: 978-3-912648-32-4

Über IN FORM:
Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

Verbraucherzentrale

Europa-Universität
Flensburg
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages