



## Ein ganz normaler Speiseplan

|                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| 1 Portion Müsli (ohne Milch)        | _____ Folat-Punkte |
| 1 Banane                            | _____ Folat-Punkte |
| 1 Glas fettarme Milch (250 ml)      | _____ Folat-Punkte |
| 1 Glas Apfelsaft (250 ml)           | _____ Folat-Punkte |
| 1 Vollkornbrötchen mit Margarine    | _____ Folat-Punkte |
| 1 Scheibe Käse                      | _____ Folat-Punkte |
| 1 Tomate                            | _____ Folat-Punkte |
| 1 Portion Nudeln (200 g gekocht)    | _____ Folat-Punkte |
| 1 Portion Möhren (150 g)            | _____ Folat-Punkte |
| 1 Schnitzel (Fleisch)               | _____ Folat-Punkte |
| 1 Jogurt mit                        | _____ Folat-Punkte |
| 1 Apfel                             | _____ Folat-Punkte |
| 2 Zwiebacke                         | _____ Folat-Punkte |
| 1 Scheibe Vollkornbrot mit Schinken | _____ Folat-Punkte |
| 1 weißes Brötchen                   | _____ Folat-Punkte |
| 1 Ei                                | _____ Folat-Punkte |
| Gesamtzahl                          | _____ Folat-Punkte |

Was wäre, wenn man einzelne Lebensmittel durch andere ersetzen würde?

Wieviel Folat-Punkte gäbe es mehr? Optimierte den Speiseplan, damit 30 Punkte erzielt werden.

| Lebensmittel          | Ersatz-LM  | Folat-Punkte |         |     |
|-----------------------|--|--------------|---------|-----|
|                       |  | vorher       | nachher | +/- |
| 1 Glas Apfelsaft      | 1 Glas Orangensaft                                       |              |         |     |
| 1 Portion Nudeln      | 1 Portion Kartoffeln                                     |              |         |     |
| 1 Portion Möhren      | ½ Portion Möhren + ½ Portion Erbsen                      |              |         |     |
| 1 Portion Möhren      | 1 Portion Spinat   |              |         |     |
| 1 Schnitzel (Fleisch) | 1 Ei   |              |         |     |
| 1 Apfel               | 100 g Erdbeeren  |              |         |     |
| 2 Zwiebacke (20 g)    | Erdnüsse (15 g)  |              |         |     |
| 1 Ei                  | 1 gemischter Salat (50 g Blattsalat, ⅛ Gurke, ¼ Paprika) |              |         |     |

Hinweis:

Verwende die Folat-Punkte aus der Folat-Tabelle (AB2-Z). Benutzt du stattdessen eine Nährwerttabelle, entspricht 1 Folat-Punkt 10 µg Folat (Achte dabei auf die Portionsgrößen!).