



Speiseplan - Lösungsbogen

1 Portion Müsli (ohne Milch)	__1__ Folat-Punkte
1 Banane	__2__ Folat-Punkte
1 Glas fettarme Milch (250 ml)	__2__ Folat-Punkte
1 Glas Apfelsaft (250 ml)	__1__ Folat-Punkte
1 Vollkornbrötchen mit Margarine	__1__ Folat-Punkte
1 Scheibe Käse	__1__ Folat-Punkte
1 Tomate	__2__ Folat-Punkte
1 Portion Nudeln (200 g gekocht)	__1__ Folat-Punkte
1 Portion Möhren (150 g)	__7__ Folat-Punkte
1 Schnitzel (Fleisch)	__0,5__ Folat-Punkte
1 Jogurt mit	__2__ Folat-Punkte
1 Apfel	__1__ Folat-Punkte
2 Zwiebäcke	__0__ Folat-Punkte
1 Scheibe Vollkornbrot mit Schinken	__1__ Folat-Punkte
1 weißes Brötchen	__0,5__ Folat-Punkte
1 Ei	__3__ Folat-Punkte
Gesamtzahl	__25__ Folat-Punkte

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

Wie viele 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	6	+ 5
1 Portion Nudeln	1 Portion Kartoffeln	1	3	+ 2
1 Portion Möhren	½ Portion Möhren + ½ Portion Erbsen	7	15,5 (3,5+12)	+ 8,5
1 Portion Möhren	1 Portion Spinat	7	22	+ 15
1 Schnitzel (Fleisch)	1 Ei	0,5	3	+ 2,5
1 Apfel	100 g Erdbeeren	1	6,5	+ 5,5
2 Zwiebäcke (20 g)	Erdnüsse (15 g)	0	2,5	+ 2,5
1 Ei	1 gemischter Salat (50 g Blattsalat, 1/8 Gurke, 1/4 Paprika)	3	10	+ 7

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!).