



# 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	_____ Folat-Punkte
1 Jogurt mit	_____ Folat-Punkte
1 Apfel	_____ Folat-Punkte
2 Zwiebäcke	_____ Folat-Punkte
1 Scheibe Brot mit Schinken	_____ Folat-Punkte
1 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	1 Ei			
1 Apfel	100 g Erdbeeren			
2 Zwiebäcke (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 eine Nährwerttabelle, entspricht 1 Folat-Punkt 10 µg Folat (Achte dabei auf die Portionsgrößen!).