



Speiseplan - Lösungsbogen

1 Portion Müsli (ohne Milch)	___ 1 ___	Folat-Punkte
1 Banane	___ 2 ___	Folat-Punkte
1 Glas fettarme Milch (250 ml)	___ 1 ___	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	___ 0,5 ___	Folat-Punkte
1 Jogurt mit	___ 2 ___	Folat-Punkte
1 Apfel	___ 1 ___	Folat-Punkte
2 Zwiebäcke	___ 0 ___	Folat-Punkte
1 Scheibe Brot mit Schinken	___ 1 ___	Folat-Punkte
1 Brötchen	___ 0,5 ___	Folat-Punkte
1 Ei	___ 3 ___	Folat-Punkte
Gesamtzahl	___ 25 ___	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	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	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, ⅛ Gurke, ¼ Paprika)	3	10	+ 7

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!).