

ENERGIEBEDARF UND MEIN LIEBLINGSSESSEN



Das Blatt ist für den Bio Unterricht am Donnerstag

1 Was ist denn dein Lieblingsessen? Schreibe die Zutaten für dein Lieblingsessen auf.

2 Markiere mit einem Stift, wie viel kcal du täglich zu dir nehmen solltest.

Alter	wenig aktiv		aktiv	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich
10 bis 13 Jahre	1900 kcal	1700 kcal	2400 kcal	2200 kcal
13 bis 15 Jahre	2300 kcal	1900 kcal	2900 kcal	2500 kcal
15 bis 19 Jahre	2600 kcal	2000 kcal	3400 kcal	2600 kcal

3 Markiere wie viel Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette du zu dir nehmen sollst.

Alter	Proteine		Kohlenhydrate		Fette	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
10 bis 13 Jahre	37 g	38 g	300 g	230 g	58 g	50 g
13 bis 15 Jahre	50 g	49 g				
15 bis 19 Jahre	62 g	48 g				

4 Mal sehen wie gut dein Lieblingsessen alle Nährstoffe abdeckt. Scanne entweder den QR - Code.



Oder gib den Link ein: www.rezeptrechner-online.de