

Gramm Kohlenhydrate Aufstriche



$$gKH_{\text{Portion}} = (gKH_{\text{Nährwerttabelle}} \div 100) \times g_{\text{Waage}}$$

Biofiture Erdbeere Fruchtaufstrich mit
20g pro Portion = _____ gKH

Marmelade	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	813kJ
kcal	194kcal
Eiweiss	1,1g
Kohlenhydrate	44g
davon Zucker	43g
Fett	<0,5g
Ballaststoffe	5,4
Salz	0,05g

Marillen Marmelade mit 20g pro
Portion = _____ gKH

Marmelade	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	965kJ
kcal	227kcal
Eiweiss	0,5g
Kohlenhydrate	56g
davon Zucker	56g
Fett	0g
Salz	0,02g

Eine Haselnusscreme mit 15g pro
Portion = _____ gKH

Haselnusscreme	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	2236kJ
kcal	535kcal
Eiweiss	5,9g
Kohlenhydrate	59g
davon Zucker	57g
Fett	30g
davon gesättigte Fettsäuren	7,3g
Salz	0,02g