

Gramm Kohlenhydrate

Kekse



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

Leibniz Choco Minis: 1g = ____ gKH

Choco Minis	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	2030kJ
kcal	484kcal
Eiweiss	8,2g
Kohlenhydrate	67g
davon Zucker	31g
Fett	20g
gesättigte Fettsäuren	11g
Ballaststoffe	2,5g
Salz	0,16g

Leibniz Zoo Kekse mit 2,2g pro Stück
auf der Waage = ____ gKH

Leibniz Zoo	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1903kJ
kcal	452kcal
Eiweiss	8,5g
Kohlenhydrate	76g
davon Zucker	20g
Fett	12g
davon gesättigte Fettsäuren	7,4g
Ballaststoffe	2,7g
Salz	0,41g

Glückskeks: 6g pro Stück = ____ gKH

Glückskeks	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1671kJ
kcal	395kcal
Eiweiss	6,1g
Kohlenhydrate	79g
davon Zucker	36g
Fett	5,5g
gesättigte Fettsäuren	0,5g
Salz	0,2g

Manner Eierbiskotten mit 5g pro Stück
auf der Waage = _____ gKH

Eierbiskotten	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1645kJ
kcal	389kcal
Eiweiss	8,2g
Kohlenhydrate	78g
davon Zucker	49g
Fett	4,3g
gesättigte Fettsäuren	1,2g
Salz	0,16g

Knoppers mit 25g pro Stück auf der
Waage = _____ gKH

Knoppers	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	2277kJ
kcal	546kcal
Eiweiss	9,2g
Kohlenhydrate	51,6g
davon Zucker	34,2g
Fett	32,8g
gesättigte Fettsäuren	18,4g
Ballaststoffe	2,8g
Salz	0,56g

Mondelez Mikado mit 2,6g pro Stück
auf der Waage = _____ gKH

Mikado	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	2003kJ
kcal	477kcal
Eiweiss	7,7g
Kohlenhydrate	67g
davon Zucker	34g
Fett	19g
gesättigte Fettsäuren	11g
Ballaststoffe	2,8g
Salz	0,85g

