

Gramm Kohlenhydrate Nascherei



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

Maoam Kracher mit 5g pro Stück auf der Waage = _____ gKH

Maoam Kracher	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1730kJ
kcal	409kcal
Eiweiss	0,9g
Kohlenhydrate	87g
davon Zucker	69g
Fett	6,1g
davon gesättigte Fettsäuren	3,1g
Salz	0,04g

Maoam original Bloxx mit 4,7g pro Stück auf der Waage = _____ gKH

Maoam Bloxx	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1726kJ
kcal	409kcal
Eiweiss	1,5g
Kohlenhydrate	84g
davon Zucker	58g
Fett	7,8g
davon gesättigte Fettsäuren	4g
Salz	0,01g

Haribo Gummibären mit 2,4g pro Stück = _____ gKH

Gummibären	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1459kJ
kcal	343kcal
Eiweiss	6,9g
Kohlenhydrate	77g
davon Zucker	46g
Fett	<0,5g
gesättigte Fettsäuren	0,1g
Salz	0,07g

Haribo Minis Gummibären mit 1g pro Stück oder 15g pro Packung = ____ gKH oder ____ gKH

Haribo Mini	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1500kJ
kcal	354kcal
Eiweiss	3,7g
Kohlenhydrate	81g
davon Zucker	56g
Fett	1,3g
gesättigte Fettsäuren	0,9g
Salz	0,02g

Mentos Fruit mit 2,7g pro Stück auf der Waage = ____ gKH

Mentos	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1648kJ
kcal	388kcal
Eiweiss	0g
Kohlenhydrate	92g
davon Zucker	69g
Fett	1,9g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7g
Salz	0,04g

Veggie Veganer Fruchtgummi Saure Erdbeeren mit 8g pro Stück auf der Waage = ____ gKH

Fruchtgummi	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1471kJ
kcal	346kcal
Eiweiss	0g
Kohlenhydrate	85g
davon Zucker	55g
Fett	0g
gesättigte Fettsäuren	0g
Salz	0,2g

