

Gramm Kohlenhydrate Obst



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

Eine Banane mit 210g = _____ gKH

Banane	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	376kJ
kcal	89kcal
Eiweiss	1,1g
Kohlenhydrate	19g
davon Zucker	17g
Fett	<0,5g
gesättigte Fettsäuren	<0,1g
Ballaststoffe	3,4g
Salz	0,003g

Ein Apfel mit 180g = _____ gKH

Apfel	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	217kJ
kcal	52kcal
Eiweiss	0,34g
Kohlenhydrate	11,43g
davon Zucker	2,549g
Fett	0,4g
gesättigte Fettsäuren	0,094g
Ballaststoffe	5,4g
Salz	0,008g

Weintrauben mit 110g = _____ gKH

Weintrauben	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	376kJ
kcal	70kcal
Eiweiss	0,7g
Kohlenhydrate	16g
davon Zucker	15g
Fett	<0,5g
gesättigte Fettsäuren	<0,1g
Ballaststoffe	1g
Salz	0g