



# HANDZETTEL MAKRONÄHRSTOFFE

Du hast dich nun mit einigen Lebensmitteln näher beschäftigt und deren Zusammensetzung untersucht. Mit dieser Tabelle kannst du dir einen guten Überblick verschaffen – so hast du im Alltag eine gute Orientierung und kannst die Lebensmittel einfacher zuordnen. Benütze sie auch gerne beim Tagesprotokoll oder in der Mensa, wenn du dir eine Jause oder ein Gericht aussuchst.

Lebensmittel, die vor allem **Kohlenhydrate** (Hauptbrennstoffe) enthalten



- **Getreide und Getreideprodukte:**  
z.B. Weizen, Roggen, Dinkel, Einkorn, Mehl, Brot, Gebäck, Haferflocken, Vollkornbrot
- **Kartoffel, Kürbis, rote Rübe, Pastinake, Karotte**
- **Hülsenfrüchte:** z.B. Tellerlinsen, Käferbohnen, Sojabohnen, Erbsen
- **Süßungsmittel:** z.B. Honig, Rübenzucker
- **Obst:** z.B. Apfel, Birne, Marille, Trauben, Heidelbeeren, Kirschen

Lebensmittel, die vor allem **Fette** (Brennstoffe) enthalten



- **pflanzliche Fette und Öle:** z.B. Kürbiskernöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl
- **Samen und Nüsse:** z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen
- **tierische Fette:** z.B. Butter, Schmalz, Speck
- **Milchprodukte mit höherem Fettgehalt:**  
z.B. Schlagobers, Bergkäse, Emmentaler
- **Fisch mit höherem Fettgehalt:** z.B. Saibling, Wels, Karpfen

Lebensmittel, die vor allem **Proteine** (Bau- und Reparaturstoffe) enthalten



- **Fleisch:** z.B. Rindfleisch, Wildfleisch, Schweinefleisch, Hühnerfleisch, Putenfleisch
- **Milch und Milchprodukte:** z.B. Joghurt, Topfen, Bergkäse, Emmentaler, Hüttenkäse
- **Ei**
- **Hülsenfrüchte:** z.B. Tellerlinsen, Käferbohnen, Sojabohnen, Erbsen
- **Fisch mit höherem Proteingehalt:**  
z.B. Zander, Forelle