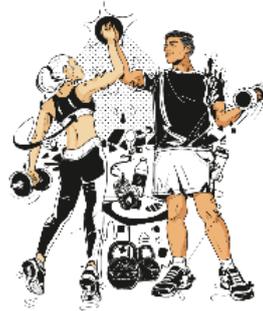


Station Eiweißkenner



Aufgabe 2: Ratespiel „Wie viel Eiweiß enthalten diese Lebensmittel?“

Du solltest täglich genügend Eiweiß durch tierische und pflanzliche Lebensmittel zu dir nehmen, damit dein Körper fit und gesund bleibt.

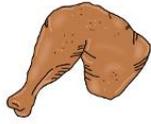
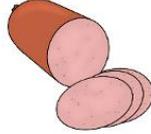
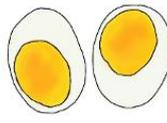
Aber welche Lebensmittel enthalten überhaupt viel Eiweiß? Gibt es Unterschiede zwischen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln? Welche Lebensmittel sind die absoluten Eiweißbomben? Das Ratespiel gibt euch Antworten auf diese Fragen!

Ratespiel!

- a) Nehmt zuerst alle Karten aus dem Plastikhefter „*Tierische Lebensmittel*“ und legt sie auf den Tisch. Jetzt dürft ihr ein bisschen raten: welcher Eiweißgehalt passt zu welchem dieser Lebensmittel?
Wenn ihr euch in der Gruppe einig seid, probiert doch mal, den Lebensmittelkarten einen Eiweißgehalt zuzuordnen, indem ihr Kartenpaare bildet.
- b) Schreibt eure Lösungen auf das Arbeitsblatt „*Tierische Lebensmittel*“. Dann packt ihr die Karten wieder in den Hefter.
- c) Das Gleiche macht ihr mit den Karten im 2. Plastikhefter „*Pflanzliche Lebensmittel*“. Und auch hier notiert ihr eure Lösungen auf dem Arbeitsblatt „*Eiweißgehalt in pflanzlichen Lebensmitteln*“. Behaltet die beiden Lösungsblätter bis zur Abschlussbesprechung.

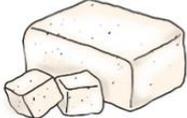


Arbeitsblatt: Wie viel Eiweiß enthalten diese tierischen Lebensmittel?

	Lebensmittel (In Portionsgrößen)	Eiweißgehalt (in g) pro Portion
Tierische Eiweißquellen	Quark (20% Fett i. Tr.) 150g	
	Skyr 150g	
	Naturjoghurt (3,5 % Fett) 150g	
	Körniger Frischkäse 25g	
	Brathähnchen Schenkel gegart 200g	
	Lachs (roh) 150g	
	Schinkenwurst 25g	
	Eier, gekocht 50g	

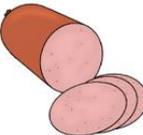
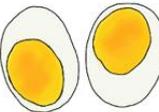


Arbeitsblatt: Wie viel Eiweiß enthalten diese pflanzlichen Lebensmittel?

	Lebensmittel (In Portionsgrößen)	Eiweißgehalt (in g) pro Portion	
Pflanzliche Eiweißquellen	Kartoffeln 200g		
	Soja 150g		
	Erdnüsse 25g		
	Berglinsen 100g		
	Haferflocken 50g		
	Kichererbsen 100g		
	Tofu 150g		
	Kürbiskerne 30g		



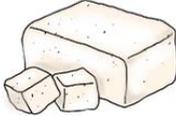
Lösungsblatt: Eiweißgehalt in tierischen Lebensmitteln

	Lebensmittel (In Portionsgrößen)	Eiweißgehalt (in g) pro Portion
Tierische Eiweißquellen	Quark (20% Fett i. Tr.) 	150g Quark entspricht 19g Eiweiß
	Skyr 	150g Skyr entspricht 17g Eiweiß
	Naturjoghurt (3,5 % Fett) 	150g Naturjoghurt entspricht 6g Eiweiß
	Körniger Frischkäse 	25g Körniger Frischkäse entspricht 3g Eiweiß
	Brathähnchen Schenkel gegart 	200g gegarter Brathähnchen Schenkel entspricht 55g Eiweiß
	Lachsfilet 	150g Lachsfilet entspricht 30g Eiweiß
	Schinkenwurst 	25g Schinkenwurst entspricht 4g Eiweiß
	Eier, gekocht 	50g gekochtes Ei entspricht 7g Protein

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>



Lösungsblatt: Eiweißgehalt in pflanzlichen Lebensmitteln

	Lebensmittel (In Portionsgrößen)	Eiweißgehalt (in g) pro Portion
Pflanzliche Eiweißquellen	Kartoffeln gegart 	200g gegarte Kartoffeln entspricht 4g Eiweiß
	Sojabohnen gegart 	150g gegarte Sojabohnen entspricht 23g Eiweiß
	Erdnüsse 	25g Erdnüsse entspricht 7g Eiweiß
	Berglinsen 	100g Berglinsen entspricht 25g Eiweiß
	Haferflocken 	50g Haferflocken entspricht 7g Eiweiß
	Kichererbsen gegart 	100g gegarte Kichererbsen entspricht 9g Eiweiß
	Tofu 	150g Tofu entspricht 23g Eiweiß
	Kürbiskerne 	30g Kürbiskerne entspricht 11g Eiweiß

Quelle: DEBInet <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>