

Station Eiweißkenner



* Aufgabe 3: Tagesspeiseplan „Wie viel Eiweiß esse ich am Tag?“

Nachdem du in Aufgabe 1 deinen täglichen Eiweißbedarf ausgerechnet hast und in Aufgabe 2 einen Überblick über den Eiweißgehalt verschiedener Lebensmittel bekommen hast, kannst du in dieser Aufgabe checken, wie viel Eiweiß du am Tag isst. Somit kannst du überprüfen, ob du auf deinen empfohlenen Tagesbedarf an Proteinen kommst.

- a) Auf dem Arbeitsblatt „Mein Tagesspeiseplan“ kannst du, anhand einer Beispielrechnung für den täglichen Proteinbedarf, deinen Bedarf als Freizeit- oder als Leistungssportler*in berechnen. Setze hierfür dein Körpergewicht in die Formel ein.
- b) Die zweite Aufgabe auf diesem Blatt ist die Erstellung deines persönlichen Tagesspeiseplans, um zu überprüfen, wie viel Eiweiß du durchschnittlich am Tag zu dir nimmst.
Hierzu trägst du in die erste freie Spalte das Lebensmittel oder die Speise ein, die du gestern gegessen hast und ordnest dem in der nebenliegenden freien Spalte den dazugehörigen Proteingehalt zu.
Den Proteingehalt für die Speisen und Lebensmittel pro Portion findest du in den Tabellen „Eiweißgehalt von Lebensmitteln“ auf dem Arbeitsblatt.
- c) Wenn du dein Essen von gestern mit dem dazugehörigen Proteingehalt in deinem Tagesspeiseplan notiert hast, kannst du am Ende die Summe deiner Eiweißzufuhr berechnen. Hierzu addierst du den Gehalt an Eiweiß von allen Lebensmitteln und Speisen, die du notiert hast.

Was denkst du? Hast du gestern genug Eiweiß gegessen?

Mein Tagesspeiseplan

BEISPIELRECHNUNG FÜR DEN TÄGLICHEN PROTEINBEDARF:

Mein Bedarf als Freizeitsportler*in:
 Körpergewicht _____ kg x 1,0 g = _____ g Protein pro Tag

Mein Bedarf als Leistungssportler*in:
 Körpergewicht _____ kg x 1,6 g = _____ g Protein pro Tag

PROTEINGEHALT MEINER ERNÄHRUNG:

Tagesspeiseplan: Das habe ich gestern gegessen

	Lebensmittel/Speise	Proteingehalt (in g)
Frühstück	_____ _____ _____	
Zwischenmahlzeit	_____ _____	
Mittagessen	_____ _____ _____	
Zwischenmahlzeit	_____ _____	
Abendessen	_____ _____ _____	
Snacks	_____ _____	

Summe an Eiweiß: _____

