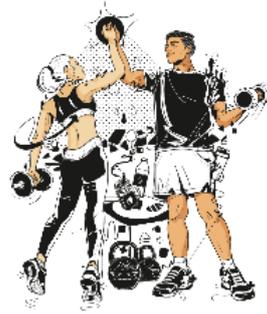


## Station Eiweißkenner



\*  Aufgabe 5:

### Produktvergleich „ High-Protein: Werbung oder Wirklichkeit?“

„High Protein“, „reich an Protein“, „Proteinquelle“ .... - damit werben die Hersteller für ihre eiweißreichen Produkte. Und diese Produkte mit der Extraktion Protein kommen bei den Verbraucher\*innen gut an. Der Trend der eiweißreichen Ernährung ist gerade bei Leistungssportler\*innen sehr angesagt.

**Aber sind High Protein Produkte wirklich notwendig, um den täglichen Bedarf an Eiweiß zu decken?**

a) Schaut euch die fünf Produkte, die als Foto laminiert auf dem Tisch liegen, genauer an und vergleicht den Proteingehalt. Überträgt die jeweiligen Werte in die Tabelle.

	<i>Milder Skyr Exquisa</i>	<i>Fitline Protein Exquisa</i>	<i>Protein Vanilla Arla</i>	<i>High Protein Stracciatella Ehrmann</i>	<i>Speisequark Magerstufe ja!</i>
<b>Eiweißgehalt pro 100g</b>					
<b>Eiweißgehalt pro Becher</b>					
<b>Wird das Produkt als „High-Protein“ beworben?</b>	<input type="checkbox"/> Ja  <input type="checkbox"/> Nein				

b) Berechnet nun den Eiweißgehalt einer Portion (200g) für diese vier Lebensmittel

	<i>Milder Skyr Exquisa</i>	<i>Fitline Protein Exquisa</i>	<i>Protein Vanilla Arla</i>	<i>High Protein Stracciatella Ehrmann</i>	<i>Speisequark Magerstufe ja!</i>
<b>Eiweißgehalt pro Portion (200g)</b>					

c) Um die Produkte vergleichen zu können, könnt ihr hier in die Tabelle den jeweiligen Preis eintragen.

	<i>Milder Skyr Exquisa</i>	<i>Fitline Protein Exquisa</i>	<i>Protein Vanilla Arla</i>	<i>High Protein Stracciatella Ehrmann</i>	<i>Speisequark Magerstufe ja!</i>
<b>Preis pro kg</b>					
<b>Preis pro Becher</b>					

d) Vergleicht nun den Eiweißgehalt dieser Produkte pro kg. Welches hat den größten (Platz 1) und welches den geringsten (Platz 5) Eiweißgehalt? Welches dieser Produkte würdest du wählen, um euren täglichen Eiweißbedarf zu decken?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Wir würden \_\_\_\_\_ zur Deckung unseres täglichen Eiweißgehalts wählen, weil \_\_\_\_\_

Milder Skyr  
Exquisa

(400g Becher)



Ø Nährwerte pro 100 g	
Energie kJ (kcal)	270 (64)
Fett	0,2 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	4,0 g
- davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	11 g
Salz	0,08 g

**SKYR MILD NATUR EXQUIISA**  
400-Gramm-Becher

1 kg = 4.73 €

039

4019300168095

**1.89**

**Fitline Protein  
Exquisa**

**(400g Becher)**



Ø Nährwerte pro 100g	
Energie kJ (kcal)	285 (67)
Fett	0,2 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	5,8 g
- davon Zucker	5,6 g
Eiweiß	10 g
Salz	0,10 g

PROTEIN QUARK ERD.VA. EXQUISIA  
400-Gramm-Becher

1 kg = 5.48 €

039



4019300915323

**2.19**

**Protein Vanilla  
Arla**

**(350g Becher)**



DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100 g	PRO BECHER (350 g)
Brennwert	312 kJ 73 kcal	1092 kJ 256 kcal
Fett	0,2 g	0,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,4 g
Kohlenhydrate	6,9 g	24 g
davon Zucker	6,7 g	23 g
Eiweiß	10 g	36 g
Salz	0,12 g	0,42 g

**PROTEIN QUA. VAN./COCO ARLA**  
350-Gramm-Becher

1 kg = 5.11 €

244

20109288

**1.79**

**High Protein  
Stracciatella  
Ehrmann  
(200g Becher)**



100g enthalten durchschnittlich/Valores energéticos e nutricionais médios por/Valori nutrizionali medi per 100g:

Energie/Energia	294kJ/70kcal
Fett/Lípidos/Grassi	1,5g
davon gesättigte Fettsäuren/dos quais saturados/di cui acidi grassi saturi	1,0g
Kohlenhydrate/Hidratos de carbono/Carboidrati	6,0g
davon Zucker/dos quais açúcares/di cui zuccheri	4,0g
Eiweiß/Proteínas/Proteine	10,0g
Salz/Sal/Sale	0,10g

HIGH PROTEIN JOH. EHRMANN  
200-Gramm-Becher

1 kg = 7.45 €

244  
4002971455205

**1.49**

**Speisequark  
Magerstufe  
ja!**

**(500g Becher)**



Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Energie	295 kJ 70 kcal
Fett	0,3g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2g
Kohlenhydrate	3,9g
davon Zucker	3,9g
Eiweiß	12,2g
Salz	0,10g

**SPEISEQUARK MAGER OGT JA!**  
500-Gramm-Packung

1 kg = 2.98 €

**A B C D E** 039

4337256501262

**1.49**