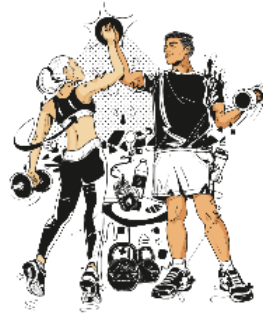


## Station Eiweißkenner



### 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.








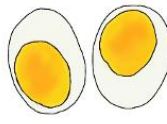
Aber welche Lebensmittel enthalten überhaupt viel Eiweiß? Gibt es Unterschiede zwischen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln? Welche Lebensmittel sind die absoluten Eiweißbomben? Das Ratespiel gibt euch Antworten auf diese Fragen!

#### 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.







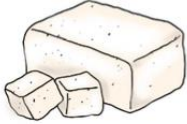



Arbeitsblatt: Wie viel Eiweiß enthalten diese tierischen Lebensmittel?

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








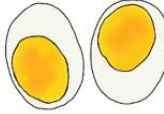


Arbeitsblatt: Wie viel Eiweiß enthalten diese pflanzlichen Lebensmittel?

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









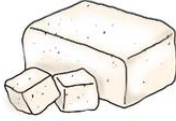

**Lösungsblatt: Eiweißgehalt in tierischen Lebensmitteln**

	Lebensmittel (In Portionsgrößen)	Eiweißgehalt (in g) pro Portion
<b>Tierische Eiweißquellen</b>	Quark (20% Fett i. Tr.) 	150g Quark entspricht <b>19g</b> Eiweiß
	Skyr 	150g Skyr entspricht <b>17g</b> Eiweiß
	Naturjoghurt (3,5 % Fett) 	150g Naturjoghurt entspricht <b>6g</b> Eiweiß
	Körniger Frischkäse 	25g Körniger Frischkäse entspricht <b>3g</b> Eiweiß
	Brathähnchen Schenkel gegart 	200g gegarter Brathähnchen Schenkel entspricht <b>55g</b> Eiweiß
	Lachsfilet 	150g Lachsfilet entspricht <b>30g</b> Eiweiß
	Schinkenwurst 	25g Schinkenwurst entspricht <b>4g</b> Eiweiß
	Eier, gekocht 	50g gekochtes Ei entspricht <b>7g</b> 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 <b>4g</b> Eiweiß
	Sojabohnen gegart 	150g gegarte Sojabohnen entspricht <b>23g</b> Eiweiß
	Erdnüsse 	25g Erdnüsse entspricht <b>7g</b> Eiweiß
	Berglinsen 	100g Berglinsen entspricht <b>25g</b> Eiweiß
	Haferflocken 	50g Haferflocken entspricht <b>7g</b> Eiweiß
	Kichererbsen gegart 	100g gegarte Kichererbsen entspricht <b>9g</b> Eiweiß
	Tofu 	150g Tofu entspricht <b>23g</b> Eiweiß
	Kürbiskerne 	30g Kürbiskerne entspricht <b>11g</b> Eiweiß

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