

Næringsberegninger af opskrifter i elevhæftet

I skemaet nedenfor ser du næringsberegninger af retterne i elevhæftet. Du kan bruge næringsberegningerne i undervisningen i forhold til at lade eleverne vurdere måltider ud fra kostenbefalinger, hvilket relaterer sig til slutmålet: Kost, ernæring, hygiejne.

Husk, at sund mad handler om maden over en længere periode, for eksempel en uge.



	Energi pr. person	Protein	Kulhydrat	Fedt
Mexi-wrap med ingefær-dressing	1997 kJ	19 %	59 %	22 %
Mexiwrap med ingefær-dressing, uden kød	1342 kJ	11 %	80 %	9 %
Ingefærdressing	135 kJ	12 %	24 %	63 %
Kartoffel- og rodfrugt-røsti	477 kJ	7 %	52 %	42 %
Kartoffel- og rodfrugt-røsti med ingefærdressing	816 kJ	9 %	40 %	50 %

Næringsberegninger af opskrifter i opskriftshæftet

I skemaet nedenfor ser du næringsberegninger af retterne i opskriftshæftet. Du kan bruge næringsberegningerne i undervisningen i forhold til at lade eleverne vurdere måltider ud fra kostenbefalinger, hvilket relaterer sig til slutmålet: Kost, ernæring, hygiejne.



Husk, at sund mad handler om maden over en længere periode, for eksempel en uge.

	Energi pr. person	Protein	Kulhydrat	Fedt
Carolines fodboldburger	2105 kJ	24 %	52 %	24 %
Mountainbike- syrepasta	2945 kJ	23 %	58 %	18 %
Muscolo – Rodfrugtpizza med oksekødsfyld	3344 kJ	25 %	39 %	36 %
Mawashi Geri	2232 kJ	25 %	47 %	28 %
Springsuppe	1917 kJ	23 %	56 %	21 %
Kartoffel- og rodfrugt-røsti m. Ingefær-dressing	1206 kJ	8 %	47 %	45 %
Mexi-wrap	3250 kJ	19 %	56 %	25 %
Indisk krydrede kartofler, spinat og kokosmælk	2158 kJ	11 %	50 %	40 %
Kartoffel-scones med ost	469 kJ/stk.	15 %	48 %	37 %
Mazarinkage med kartofler og appelsin	1551 kJ/stk.	9 %	60 %	31 %
Kartoffelbrød	9074 kJ/brød	10 %	77 %	13 %

