Meine Pausenbrotanalyse: Grüne Karte / Gelbe Karte / Rote Karte

# Theo Morvaj 5.b

| Das Pausenbrot | +Gesund?<br>-Ungesund | Grüne,gelbe<br>Oder rote Karte? |
|---|---|---|
| <br>Muffin Cola | - Fett<br>- Zucker<br>- Kohlenhydrate | |
| <br>Apfelsaft Apfel | + Vitamine<br>+ Fruchtzucker<br>+ Kohlenhydrate<br>+ Mineralstoffe<br>+ Eweiß | |
| <br>Orangensaft<br>Schokoriegel | + Fruchtzucker<br>+ Kohlenhydrate<br>+ Vitamine<br>+ Mineralstoffe<br>+ Eweiß<br>- Zucker<br>- Kohlenhydrate<br>- Fett | |
| <br>Joghurt Kekse | + gesunde Fette<br>+ Vitmine<br>+ Eiweiß<br>+ Mineralstoffe<br>- Kohlenhydrate<br>- Fett<br>- Zucker | |
| Mineralwasser<br>Banane<br> | + Mineralstaffe<br>+ Fruchtzucker<br>+ Kohlenhydrate<br>+ Vitamine<br>+ Eiweiß | |