

So verschieden sehen Kalorien aus



DEUTSCH-TO-GO.DE

Ein erwachsener Mensch braucht am Tag ungefähr 2.000 Kalorien, um genügend Energie zu haben. Theoretisch sind das 12 Kilo Tomaten oder 2,3 Kilo Bananen. Aber niemand von uns wird nur Tomaten oder Bananen essen!

Nehmen wir einmal kleinere Mengen. Hätten Sie gedacht, dass in einem halben Liter Bier und in 40 g Schokolade genauso viele Kalorien stecken? Nämlich 200.

200 Kalorien stecken auch in 25 g Butter, 55 g Salami, 30 g Walnüssen oder 350 g Äpfeln. Und vom Kopfsalat könnten Sie sogar zwei Kilo essen, um auf 200 Kalorien zu kommen. Aber Kopfsalat ohne Dressing, also ohne Salatsoße.

Zusammenfassend kann man sagen: Hat ein Lebensmittel besonders viel Wasser, dann hat es auch wenige Kalorien.

(115 Wörter)

(In Anlehnung an: David Seitz, „Energiebomben und Dickmacher - So verschieden können 200 Kalorien aussehen“, Focus online (Video), 25042014, zusammengefasst und bearbeitet von Ingrid Plank für: www.deutsch-to-go.de)