

Vitamine [Vi•ta•mi•ne]

Denke daran:
Fettlösliche Vitamine in
Lebensmitteln werden im Körper
aufgenommen, wenn du dieses
Lebensmittel zusammen mit
etwas Fett isst.



Fülle die Tabelle mit Hilfe des
Schaubildes.

Lebensmittel	Welche Vitamine sind drin?	wasserlösliche Vitamine X	fettlösliche Vitamine X
Avocado			
Fleisch			
Möhre			
Brokkoli			
Erd-Nüsse			
Vollkorn-Brot			
Reis			
Erdbeeren			
Ei			

Lösung

Lebensmittel	Welche Vitamine sind drin?	Vitamin ist wasserlöslich X	Vitamin ist fettlöslich X
Avocado	B3, B5, B9	X	
Fleisch	B5, B6, B12	X	
Möhre	A, B7	X (B)	X (A)
Brokkoli	E, K, B9	X (B)	X (E,K)
Erd-Nüsse	B3, B7, E	X (B)	X (E)
Vollkorn-Brot	B1	X	
Reis	B6	X	
Erdbeeren	C, B9	X	
Ei	B1, B7, B12	X	