

Mögliches Strukturbild

Inhaltsstoffe der Lebensmittel

Nährstoffe

energieliefernde Nährstoffe

Hauptnährstoffe

Kohlenhydrate

Fette

Eiweißstoffe

bauen Körpersubstanzen auf

liefern Energie

nicht energieliefernde Nährstoffe

Wasser

Vitamine

Mineralstoffe

Aufbau und Erhalt der Zellen

Transportmittel

regeln und steuern Körperfunktionen

pflanzliche Inhaltsstoffe

Ballaststoffe

unverdaulich

fördern Verdauung

gegen Verstopfung

sekundäre Pflanzenstoffe

Farbstoffe

Duftstoffe

Geschmacksstoffe

regen den Appetit an

gesundheitsfördernd