

Wiederhole und erkläre die Begriffe

- **Nährstoffe**
- **Leistungsumsatz**
- **Kilojoule**
- **Vollwertige Ernährung**
- **Lebensmittelgruppen**
- **Tagesleistungskurve**
- **abwechslungsreiche Ernährung**
- **versteckte Fette**