

Wassergehalt von Obst und Gemüse

Pro Tag nehmen wir ca. 0,8 – 1 Liter Wasser über die Nahrung auf. Dabei kommt es aber auch darauf an um welche Nahrung es sich handelt. Obst und Gemüse sind am Wasserreichsten!

Ordnet das Obst und Gemüse den richtigen Kategorien zu:

70 – 79% Wasseranteil:

80 -90 % Wasseranteil:

91- 100 % Wasseranteil:

Im Vergleich enthalten andere Lebensmittel meist viel weniger Wasser als Obst und Gemüse:

- Nudeln: 13 % Wasseranteil
- Brot: 34 % Wasseranteil
- Butter: 15 % Wasseranteil
- Topfen: 80 % Wasseranteil
- Milch: 88% Wasseranteil