

PRIMERJAVA HRANILNIH SNOVI V MORSKEM LISTU IN LOSOSU

Beljakovin in ogljikovih hidratov imata enako.

Morski list ima več vode, ker nima maščob, losos pa ima maščobo in zato manj vode.

Losos ima poleg vitamina B še A in D, ker sta ta dva vitamina topna v maščobi in jih zato morski list ne more imeti.

SEDAJ PA ŠE PREPIŠI IN DOPOLNI VIRE RASTLINSKIH IN ŽIVALSKIH BELJAKOVIN Z ZNANJEM, KI SI GA PRIDOBIL OB PREPISOVANJU PROJEKCIJE O BELJAKOVINSKIH ŽIVILIH:

ŽIVALSKES

- ----- in mlečni izdelki
- Meso in -----
- Jajca
- ----- in morski sadeži (školjke, rakci...)

RASTLINSKE

- ----- (soja, čičerika, fižol, grah, leča...)
- polnozrnata žita, ki vsebujejo večji delež beljakovin (oves, ajda, kvinoja)
- orehi in oreški