



	Baueinheiten	Speicherform als Energiereserve	Form in Nahrungsmitteln	energetisch verwertbare Form	Aufnahme in den Körper
Kohlenhydrate	<p>Einzelzucker – kleine Kohlenhydrate</p> <p>- z.B. Glukose (Traubenzucker)</p> <p>- z.B. Fruktose (Fruchtzucker)</p>	<p>Zwei- und Mehrfachzucker</p> <p>- Stärke – lange vernetzte Ketten aus vielen Glukosereinheiten</p> <p>- Malzzucker – aus zwei Glukoseeinheiten</p> <p>- Milchzucker – aus zwei Glukoseeinheiten</p> <p>- Saccharose (Rohrzucker) - in Pflanzen</p>	<p>als Stärke in Teigwaren, etc.</p> <p>als Saccharose (Rohrzucker) in Früchten</p>	<p>einzelne Glukoseeinheiten</p>	<p>als Einzelzucker</p>
Proteine	<p>20 verschiedene Aminosäuren, davon sind 8 essenziell</p>	<p>Proteine – lange Ketten aus vielen Aminosäuren</p>	<p>Fest als Proteinfasern in Muskeln</p> <p>gelöste Proteine z.B. in Eiklar</p>	<p>einzelne Aminosäuren</p>	<p>einzelne Aminosäuren</p>
Fette	<p>Glycerineinheit und 3 Fettsäuren</p> <p>gesättigte Fettsäuren</p> <p>ungesättigte Fettsäuren</p> <p>einige ungesättigte Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren</p>	<p>Speicherfett: Einheit aus Glycerin und überwiegend gesättigten Fettsäure</p> <p>Öl: Einheit aus Glycerin und überwiegend ungesättigten Fettsäuren</p>	<p>Speicherfett und Öle</p>	<p>Fettsäuren und Glycerineinheit getrennt</p>	<p>Fettsäuren und Glycerineinheit getrennt</p>