









Bad-Food-Quartett

Drucke das Quartett auf etwas dickerem Papier farbig aus.

Dann schneide alle 32 Karten entlang der gestrichelten Linie aus. Das Quartett kann zu zweit als Duell gespielt werden. Dabei gewinnt immer die Karte mit dem höheren Wert der angegebenen Kategorie (alle Angaben sind Durchschnittswerte basierend auf 100 Gramm). Seid ihr zu dritt oder viert, dann könnt ihr die klassische Variante spielen, bei der möglichst viele Karten einer Kategorie gesammelt und dann abgelegt werden.

<p>Imbiss A1</p>  <p>Currywurst mit Pommes</p>	<p>Imbiss A2</p>  <p>Langos</p>	<p>Imbiss A3</p>  <p>Döner Kebab</p>																																				
<table> <tr><td>Kalorien</td><td>186 kcal</td></tr> <tr><td>gesättigte Fettsäuren</td><td>5,26 g</td></tr> <tr><td>Zucker gesamt</td><td>1,3 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>11,9 g</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>12,7 g</td></tr> <tr><td>gesunde Alternative</td><td>Geflügelwürstchen mit Kartoffelsalat</td></tr> </table>	Kalorien	186 kcal	gesättigte Fettsäuren	5,26 g	Zucker gesamt	1,3 g	Kohlenhydrate	11,9 g	Fett	12,7 g	gesunde Alternative	Geflügelwürstchen mit Kartoffelsalat	<table> <tr><td>Kalorien</td><td>315 kcal</td></tr> <tr><td>gesättigte Fettsäuren</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>Zucker gesamt</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>46 g</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>gesunde Alternative</td><td>Vollkornbrötchen mit Putenbrust</td></tr> </table>	Kalorien	315 kcal	gesättigte Fettsäuren	2 g	Zucker gesamt	0 g	Kohlenhydrate	46 g	Fett	12 g	gesunde Alternative	Vollkornbrötchen mit Putenbrust	<table> <tr><td>Kalorien</td><td>212 kcal</td></tr> <tr><td>gesättigte Fettsäuren</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>Zucker gesamt</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>gesunde Alternative</td><td>Gemüse-Döner</td></tr> </table>	Kalorien	212 kcal	gesättigte Fettsäuren	4 g	Zucker gesamt	1 g	Kohlenhydrate	18 g	Fett	12 g	gesunde Alternative	Gemüse-Döner
Kalorien	186 kcal																																					
gesättigte Fettsäuren	5,26 g																																					
Zucker gesamt	1,3 g																																					
Kohlenhydrate	11,9 g																																					
Fett	12,7 g																																					
gesunde Alternative	Geflügelwürstchen mit Kartoffelsalat																																					
Kalorien	315 kcal																																					
gesättigte Fettsäuren	2 g																																					
Zucker gesamt	0 g																																					
Kohlenhydrate	46 g																																					
Fett	12 g																																					
gesunde Alternative	Vollkornbrötchen mit Putenbrust																																					
Kalorien	212 kcal																																					
gesättigte Fettsäuren	4 g																																					
Zucker gesamt	1 g																																					
Kohlenhydrate	18 g																																					
Fett	12 g																																					
gesunde Alternative	Gemüse-Döner																																					
<p>Imbiss A4</p>  <p>Gyros Pita</p>	<p>Im Brötchen B1</p>  <p>Backfischbrötchen</p>	<p>Im Brötchen B2</p>  <p>Hot Dog</p>																																				
<table> <tr><td>Kalorien</td><td>203 kcal</td></tr> <tr><td>gesättigte Fettsäuren</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>Zucker gesamt</td><td>0,4 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>gesunde Alternative</td><td>Hähnchen-Wrap mit Joghurt</td></tr> </table>	Kalorien	203 kcal	gesättigte Fettsäuren	6 g	Zucker gesamt	0,4 g	Kohlenhydrate	1 g	Fett	15 g	gesunde Alternative	Hähnchen-Wrap mit Joghurt	<table> <tr><td>Kalorien</td><td>195 kcal</td></tr> <tr><td>gesättigte Fettsäuren</td><td>1,7 g</td></tr> <tr><td>Zucker gesamt</td><td>1,4 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>4,5 g</td></tr> <tr><td>gesunde Alternative</td><td>Lachsbrötchen</td></tr> </table>	Kalorien	195 kcal	gesättigte Fettsäuren	1,7 g	Zucker gesamt	1,4 g	Kohlenhydrate	24 g	Fett	4,5 g	gesunde Alternative	Lachsbrötchen	<table> <tr><td>Kalorien</td><td>247 kcal</td></tr> <tr><td>gesättigte Fettsäuren</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>Zucker gesamt</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>gesunde Alternative</td><td>Vollkornbrötchen mit Putenstreifen</td></tr> </table>	Kalorien	247 kcal	gesättigte Fettsäuren	5 g	Zucker gesamt	0 g	Kohlenhydrate	18 g	Fett	14 g	gesunde Alternative	Vollkornbrötchen mit Putenstreifen
Kalorien	203 kcal																																					
gesättigte Fettsäuren	6 g																																					
Zucker gesamt	0,4 g																																					
Kohlenhydrate	1 g																																					
Fett	15 g																																					
gesunde Alternative	Hähnchen-Wrap mit Joghurt																																					
Kalorien	195 kcal																																					
gesättigte Fettsäuren	1,7 g																																					
Zucker gesamt	1,4 g																																					
Kohlenhydrate	24 g																																					
Fett	4,5 g																																					
gesunde Alternative	Lachsbrötchen																																					
Kalorien	247 kcal																																					
gesättigte Fettsäuren	5 g																																					
Zucker gesamt	0 g																																					
Kohlenhydrate	18 g																																					
Fett	14 g																																					
gesunde Alternative	Vollkornbrötchen mit Putenstreifen																																					

Im Brötchen

B3



Hamburger

Kalorien **240 kcal**

gesättigte Fettsäuren **3 g**

Zucker gesamt **6 g**

Kohlenhydrate **28 g**

Fett **8 g**

gesunde Alternative **Vollkornbrötchen mit Käse**

Im Brötchen

B4



Bratwurst im Brötchen mit Senf

Kalorien **280 kcal**

gesättigte Fettsäuren **6,8 g**

Zucker gesamt **1,4 g**

Kohlenhydrate **19,4 g**

Fett **17 g**

gesunde Alternative **Vollkornbrötchen mit Geflügelwienener**

Pizza

C1



Pizza Salami

Kalorien **239 kcal**

gesättigte Fettsäuren **3,1 g**

Zucker gesamt **0,8 g**

Kohlenhydrate **30,3 g**

Fett **9,1 g**

gesunde Alternative **Vollkornpizza mit Gemüse**

Pizza

C2



Vier-Käse-Pizza

Kalorien **260 kcal**

gesättigte Fettsäuren **5 g**

Zucker gesamt **0,7 g**

Kohlenhydrate **31 g**

Fett **9 g**

gesunde Alternative **Flammkuchen**

Pizza

C3



Pizza Margherita (tiefkühl)

Kalorien **239 kcal**

gesättigte Fettsäuren **3,4 g**

Zucker gesamt **2,5 g**

Kohlenhydrate **32,9 g**

Fett **6,9 g**

gesunde Alternative **Selbstgemachte Pizza Napoli**

Pizza

C4



Calzone (tiefkühl)

Kalorien **263 kcal**

gesättigte Fettsäuren **9,1 g**

Zucker gesamt **1,5 g**

Kohlenhydrate **22,7 g**

Fett **13,7 g**

gesunde Alternative **Vollkornpizza mit Tomaten**

American Style

D1



Doppelburger

Kalorien **232 kcal**

gesättigte Fettsäuren **5 g**

Zucker gesamt **4 g**

Kohlenhydrate **19 g**

Fett **12 g**

gesunde Alternative **Brötchen mit Frischkäse und Salat**

American Style

D2



Doppelt-Fleisch-Burger

Kalorien **227 kcal**

gesättigte Fettsäuren **5,7 g**

Zucker gesamt **3,1 g**

Kohlenhydrate **13,4 g**

Fett **13,6 g**

gesunde Alternative **Vollkornbrötchen mit Hähnchen**

American Style

D3



Hähnchen Nuggets

Kalorien **251 kcal**

gesättigte Fettsäuren **2 g**

Zucker gesamt **0 g**

Kohlenhydrate **18 g**

Fett **13 g**

gesunde Alternative **Putengeschnetzeltes**

American Style

D4



Knusprige Hühnchenfilets

Kalorien **240 kcal**

gesättigte Fettsäuren **4 g**

Zucker gesamt **1 g**

Kohlenhydrate **10 g**

Fett **14 g**

gesunde Alternative **Gedämpftes Hähnchenfilet**

Kartoffel-Fast-Food

E1



Pommes mit Ketchup

Kalorien **141 kcal**

gesättigte Fettsäuren **2,6 g**

Zucker gesamt **3,8 g**

Kohlenhydrate **18 g**

Fett **6,2 g**

gesunde Alternative **Pellkartoffeln mit Magerquark**

Kartoffel-Fast-Food

E2



Potato Wedges

Kalorien **140 kcal**

gesättigte Fettsäuren **0,4 g**

Zucker gesamt **0,5 g**

Kohlenhydrate **20 g**

Fett **5 g**

gesunde Alternative **Kartoffelbrei**

Kartoffel-Fast-Food

E3



Backkartoffel mit Kräuterquark

Kalorien **79 kcal**

gesättigte Fettsäuren **0,8 g**

Zucker gesamt **1,5 g**

Kohlenhydrate **12,3 g**

Fett **1,4 g**

gesunde Alternative **Salzkartoffeln mit Spinat**

Kartoffel-Fast-Food

E4



Kartoffelpuffer

Kalorien **172 kcal**

gesättigte Fettsäuren **7 g**

Zucker gesamt **0,8 g**

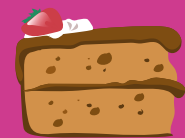
Kohlenhydrate **17,6 g**

Fett **9,5 g**

gesunde Alternative **Pellkartoffeln mit Joghurt-Dip**

Nachtsch

F1



Schokoladenkuchen

Kalorien **427 kcal**

gesättigte Fettsäuren **17 g**

Zucker gesamt **28 g**

Kohlenhydrate **37 g**

Fett **27 g**

gesunde Alternative **2 Stück Zartbitterschokolade**

Nachtsch

F2



Schokoladeneis

Kalorien **227 kcal**

gesättigte Fettsäuren **6,6 g**

Zucker gesamt **28 g**

Kohlenhydrate **28 g**

Fett **11 g**

gesunde Alternative **Sorbet**

Nachtsch

F3



Vanillepudding im Becher

Kalorien **98 kcal**

gesättigte Fettsäuren **2,2 g**

Zucker gesamt **11,3 g**

Kohlenhydrate **14,5 g**

Fett **3,1 g**

gesunde Alternative **Joghurt mit frischen Erdbeeren**

Nachtsch

F4



Crème brûlée

Kalorien **324 kcal**

gesättigte Fettsäuren **16,4 g**

Zucker gesamt **10 g**

Kohlenhydrate **10 g**

Fett **29 g**

gesunde Alternative **Joghurt mit Ananas**

Süßigkeiten

G1



Gummibärchen

Kalorien	343 kcal
gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Zucker gesamt	46 g
Kohlenhydrate	77 g
Fett	0,5 g
gesunde Alternative	Trauben

Süßigkeiten

G2



Lakritze

Kalorien	373 kcal
gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Zucker gesamt	56 g
Kohlenhydrate	86 g
Fett	1 g
gesunde Alternative	Heidelbeeren

Süßigkeiten

G3



Vollmilkschokolade

Kalorien	541 kcal
gesättigte Fettsäuren	20,4 g
Zucker gesamt	51,8 g
Kohlenhydrate	51,8 g
Fett	33,2 g
gesunde Alternative	Zartbitterschokolade

Süßigkeiten

G4



Butterkeks

Kalorien	435 kcal
gesättigte Fettsäuren	7,8 g
Zucker gesamt	21 g
Kohlenhydrate	72 g
Fett	12 g
gesunde Alternative	Vollkornkeks

Knabberereien

H1



Chips

Kalorien	529 kcal
gesättigte Fettsäuren	3 g
Zucker gesamt	2,5 g
Kohlenhydrate	49 g
Fett	33 g
gesunde Alternative	Karottensticks mit Dip

Knabberereien

H2



Salzstangen

Kalorien	374 kcal
gesättigte Fettsäuren	1 g
Zucker gesamt	0,7 g
Kohlenhydrate	73 g
Fett	2,5 g
gesunde Alternative	Gemüesticks mit Dip

Knabberereien

H3



Erdnüsse gesalzen

Kalorien	619 kcal
gesättigte Fettsäuren	7,8 g
Zucker gesamt	5,2 g
Kohlenhydrate	11 g
Fett	51,2 g
gesunde Alternative	Walnüsse natur

Knabberereien

H4



Gebrannte Mandeln

Kalorien	526 kcal
gesättigte Fettsäuren	2 g
Zucker gesamt	43 g
Kohlenhydrate	44 g
Fett	32 g
gesunde Alternative	Mandeln natur