

BE- Berechnung 01.01.-05.01.24

➡ **1 BE – 12g KH 1 KE - 10g KH** KH=Kohlenhydrate

Bei Rückfragen: Hr. Benz, Diätkoch 0151-51832418

Allgemein	BE/100g	KE/100g	gKH/100g
Kartoffeln	1,3	1,5	15
Nudeln, alle Sorten, Vollkorn	1,8	2,2	22
Reis, Vollkornreis	1,8	2,2	22
Spätzle, Knöpfele	2,5	3	30
Kartoffelpüree	1	1,3	13
Cornflakes	7	8,3	

Saucen (kleine Mengen- 1 Schöpfkelle, ohne Berechnung), Gemüse, natur – ohne Berechnung
(Quark)Dips erst ab 250g zu berechnen. **Änderungen vorbehalten!**

Um die Kohlenhydratmenge/100g zu erhalten, müssen Sie nur die Kommastelle der KE Angabe wegstreichen Bsp. 2,2 KE = 22 g KH

Montag

Neujahrstag

Dienstag

½ Maiskolben	0,5	0,6
Tomaten-Ricottasauce	0,1	0,2
Risi Bisi	1,6	1,9
Karotten-Blumenkohl in Sauce	-	-

Mittwoch

Spinatlasagne	0,9	1,1
Tomatensauce	0,1	0,2
Kohlrabigemüse	-	-
Polentatasche (Stück)	0,8	1
Kirschjoghurt	0,8	1

Donnerstag

Kartoffelcremesuppe	0,8	0,9
Croutons	5,4	6,5
Baguette	4	4,8
Rinderbolognese	0,4	0,5

Freitag

Bulgur-Gemüsepfanne	1,6	1,9
Tomatensauce	0,1	0,2
Backfisch	1,1	1,3
Remouladensauce	0,3	0,4
Waldbeerjoghurt	0,9	1

	BE/100g	KE/100g
Frisches Obst und Gemüse:		
Apfel	1,2	1,5
Birne	1	1,2
Banane	1,6	2
Tomate	0,4*	0,4*
Gurke	0,1*	0,2*
Wassermelone	0,7	1
Paprika	0,5*	0,6*
Möhre	0,6*	0,7*

*diese Lebensmittel dürfen bis zu einer Portionsgröße von 200g ohne Berechnung verzehrt werden