

BE- Berechnung 08.01.-12.01.24

➡ **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, Knöpfe	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

Rahmkäse Spinat	-	-
Paprikacremesuppe	-	-
Milchreis	1,8	2,2
Erdbeersauce	0,8	1
Pancakes (Stück)	2	2,5
Apfelmus	1,6	2
Zucker&Zimt	12g=1BE	10g=1BE

Dienstag

Möhren-Kartoffelstampf	0,9	1,2
Schnittlauchsauce	-	-
Erbsen*	1	1,2
Chili con carne	0,3	0,4
Nachos	5,4	6,5
Mischgemüse	0,2	0,3
Frischkäsesauce	-	-
Gnocchi	2,8	3,2

Mittwoch

Gemüseintopf	-	-
Falafelbällchen (5 Stück)	0,9	1,1
Blumenkohlcurry	-	-
Bohnensalat	0,1	0,2
Schokopudding	1	1,2

Donnerstag

Wirsingintopf	0,2	0,3
Vollkornbrot	2,7	3,2
Hühnerfrikassee	-	-
Schwein süß-sauer	0,3	0,4

	BE/100g	KE/100g
Freitag		
Spinat-Käsesauce	-	-
Wildlachscurry	-	-
Weißkohlsalat	0,1	0,2
Erdbeerjoghurt	0,8	1

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