

BE- Berechnung 12.02.-16.02.24

➡ **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	83

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

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

Montag

Steckrüben-Möhrengemüse	-	-
Chili sin carne	0,3	0,4
Nachos	5,4	6,5

Dienstag

Champignonrgout	-	-
Hähnchencurry	0,1	0,2
Gemüsereis	1,6	1,9
Geflügelwiener	-	-
Kartoffelsalat	1,1	1,3
Baguette	4,3	5,1
Ketchup	1,6	1,9
Rinderköttbullar (5 Stück)	0,3	0,4
Bratenrahmsauce	-	-
Möhrengemüse	-	-
Preiselbeeren	4,1	5

Mittwoch

Gemüsefrikassee Paneer	-	-
Gemüsebolognese	0,1	0,2
Pflaumenjoghurt	0,8	1

Donnerstag

Kürbiscremesuppe	0,1	0,2
Brötchen (Stück)	3,1	3,7
Currywursttopf	0,2	0,3
Mais-Möhrengemüse	-	-
Boulette Schwein (Stück)	0,4	0,5
Rahmmischgemüse	-	-
Kartoffelcurryragout	0,6	0,7

Freitag

Käsesauce	-	-
Möhrengemüse	-	-
Wildlachsbohnene	0,1	0,2
Gemüsebulgur	1,6	1,9
Kokosjoghurt	0,8	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