

BE- Berechnung 11.03.-15.03.24

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

Bei Rückfragen: Hr. Benz, Diätkoch 0151-51832418

<b>Allgemein</b>	<b>BE/100g</b>	<b>KE/100g</b>	<b>gKH/100g</b>
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**

Linseneintopf	0,8	0,9
Baguette	4,3	5,1
Apfel-Kichererbsenragout	0,3	0,4
Bulgur	2,2	2,6

### **Dienstag**

Karottentandoori	-	-
Couscous	2,2	2,6
Carbonarasauce	-	-
Bulgur-Gemüsepfanne	1,6	1,9
Geschm. Tomaten	0,1	0,2

### **Mittwoch**

Minestrone	0,1	0,2
Baguette	4,3	5,1
Joghurt-Frischkäsesauce	-	-
Pflaumenjoghurt	0,8	1

### **Donnerstag**

Kartoffelgratin	1	1,3
Veg. Bratensauce	-	-
Grüne Bohnen	-	-
Rindergulasch	-	-
Apfelrotkohl	0,2	0,3
Szegediner Gulasch	-	-
Hühnerfrikassee	-	-

**Freitag**

Überb. Blumenkohl	-	-
Tomatensauce	0,1	0,2
Seelachs Müllerin (Stück)	0,3	0,4
Möhrengemüse	-	-
Zitronensauce	-	-
Pfirsichjoghurt	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