

➡ **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, Knöpfele	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

Butterbohnen	-	-
Braune Sauce	-	-
Linseneintopf	0,8	0,9
Baguette	4,3	5,1

### Dienstag

Karottentandoori	0,1	0,2
Couscous	2,2	2,6
Geflügel-Gemüseintopf	-	-
Geflügelboulette (Stück)	0,3	0,4
Bratensauce	-	-
Möhrengemüse	-	-

### Mittwoch

Steckrübeneintopf	0,2	0,3
Vollkornbrot	2,7	3,2
Bulgurbolognese	0,5	0,6
Schokopudding	1	1,2

### Donnerstag

Erbsen-Möhrengemüse	-	-
Blumenkohlbratling (Stück)	1,3	1,5
Geflügelwurstgulasch	0,3	0,4
Geflügelbratwurst	-	-
Rotkohl	0,3	0,4
Bratensauce	-	-
Mischgemüse	0,2	0,3
Tomaten-Ricottasauce	-	-
Schupfnudeln	3	3,6

**Freitag**

Chili sin carne	0,3	0,4
Nachos	5,4	6,5
Matjes	-	-
Apfel-Joghurtremoulade	0,4	0,5
Grüne Bohnen	-	-
Aprikosenjoghurt	0,8	0,9

**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