

➡ **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

Mascarpone-Gemüsesauce	-	-
Apfel-Kichererbsenragout	0,3	0,4
Bulgur	2,2	2,6

Dienstag

Serb.Bohnenragout	0,4	0,5
Gemüsereis	1,6	1,9
Hähnchengyros	-	-
Tzatziki	-	-
Mischgemüse	0,2	0,3
Linsenragout	0,2	0,3
Röstzwiebeln	3,3	4

Mittwoch

Tomaten-Ricottasauce	0,1	0,2
----------------------	-----	-----

Donnerstag

Sojafrikassee	-	-
Hähnchenschnitzel (Stück)	0,8	1
Erbsengemüse	-	-
Bratensauce	-	-
Putencurrytopf	-	-
Schokopudding	1	1,2

Freitag

Käsesauce	-	-
Mischgemüse	-	-
Wildlachsragout		
Gemüsebulgur	1,9	2,3
Vanillejoghurt	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