

 **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

Kohlrabieintopf	0,2	0,3
Vollkornbrot	2,7	3,2
Tomatencremesuppe	0,1	0,2
Kaiserschmarrn	2,1	2,5
Apfelmus	0,9	1
Zimt&Zucker	12g=1BE	10g=1BE
Grießbrei	1,2	1,5
Pflaumensauce	1,3	1,6

Dienstag

Champignonsauce	-	-
Mischgemüse	-	-
Hähnchencurry	-	-
Gemüsereis	1,6	1,9
Zwei Eier	-	-
Senfsauce	-	-
Möhrengemüse	-	-

Mittwoch

Gemüsefrikassee Paneer	-	-
Kartoffel-Möhrensuppe	0,7	0,8
Croutons	5,4	6,3
Baguette	4,3	5,1
Schokopudding	1	1,2

Donnerstag

Kartoffelgratin	1	1,2
Tomatensauce	0,1	0,2
Möhren-Maisgemüse	0,2	0,3
Geflügelköttbullar (5 Stück)	0,3	0,4
Bratensauce	-	-
Möhrengemüse	-	-
Preiselbeeren	4,1	4,9
Rinderköttbullar (5 Stück)	0,3	0,4

Freitag

Käsesauce	-	-
Erbsen	-	-
Seelachs Müllerin (Stück)	0,3	0,4
Möhrengemüse	-	-
Zitronensauce	-	-
Pflaumen-Zimtjoghurt	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