

BE- Berechnung 13.03.-17.03.23

➡ **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	2	2,2	22
Reis, Vollkornreis	2	2,2	22
Spätzle, Knöpfe	2,5	3	30
Kartoffelpüree	1	1,3	13

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

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

*erst ab einer Menge von 200g zu berechnen!

Montag

Veg. Gemüsepfanne	0,2	0,3
Mungobohnen	0,2	0,3
Erbsencremesuppe	0,1	0,2
Milchreis	1,8	2,2
Pancakes (Stück)	2	2,5
Apfelmus	1,6	2
Zucker&Zimt	12g=1BE	10g=1BE

Dienstag

Chili con carne	0,1	0,2
Kartoffelgulasch	0,6	0,7
Käse-Lauchsuppe m. Hack	0,4	0,5
Baguette	4,7	5,6

Mittwoch

Med. Gemüseragout	0,1	0,2
Tomaten-Ricottasauce	0,1	0,2
Apfel-Zimtjoghurt	0,9	1,1

Donnerstag

Erbseneintopf	0,9	1,1
Baguette	4,7	5,6
Kürbiscremesuppe	0,2	0,3
Vollkornbrot	1,6	1,8

Freitag

Pestosauce	0,1	0,2
Geb. Kabeljau (Stück)	1,1	1,3
Apfel-Joghurtremoulade	0,2	0,3
Bohnen	-	-
Vanillejoghurt	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