

BE- Berechnung 20.03.-24.03.23

➡ 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

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. Schnitzel (Stück)	1	1,2
Blumenkohl-Käsegemüse	-	-
Bulgur-Gemüsepfanne	1,6	1,9
Tomatenragout	0,1	0,2

Dienstag

Weißkohleintopf	0,4	0,5
Vollkornbrot	2,7	3,2
Käsesauce	-	-

Mittwoch

Paprika-Zucchini-sauce	0,2	0,3
Veg. Frikassee	0,1	0,2
Couscous	2,2	2,6
Schokopudding	1	1,2

Donnerstag

Eier-Senfragout	0,1	0,2
Rindergulasch	-	-
Apfelrotkohl	0,3	0,4
Schwein süß-sauer	0,4	0,5

Freitag

Kräuterquark	0,1	0,2
Gurkensalat	-	-
Matjes	-	-
Honig-Senfsauce	0,1	0,2
Möhrengemüse	-	-
Pflaumenjoghurt	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