

BE- Berechnung 17.04.-21.04.23

➡ 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

Currygemüse	0,2	0,3
Couscous	2,2	2,6
Tomaten-Ricottasauce	0,1	0,2

### Dienstag

Kohlrabieintopf	0,3	0,4
Baguette	4	4,8
Hähnchengyros	-	-
Buntes Gemüse	0,1	0,2
Rind in Meerrettichsauce	-	-
Möhrengemüse	0,1	0,2

### Mittwoch

½ Maiskolben	0,5	0,6
Kräuterquark	0,1	0,2
Möhrensalat	0,2	0,3
Linsenragout	0,3	0,4
Himbeerjoghurt	0,8	0,9

### Donnerstag

Möhren-Lauchgemüse	-	-
Veg. Carbonarasauce	-	-

### Freitag

Gurken-Dillquark	0,1	0,2
Erbsengemüse*	1	1,2
Wildlachscurry	-	-
Pflaumen-Zimtjoghurt	0,8	0,9

	<b>BE/100g</b>	<b>KE/100g</b>
<b>Frisches Obst und Gemüse:</b>		
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