

BE- Berechnung 24.04.-28.04.23

➡ 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

Polentaauflauf	1,6	1,9
Maisgemüse	0,3	0,4
Gemüsecremesuppe	0,1	0,2
Eierkuchen (Stück 60g)	1,2	1,4
Apfelmus	0,9	1
Zimt&Zucker	12g=1BE	10g=1BE
Grießbrei	1,2	1,5
Pflaumensauce	1,3	1,6

Dienstag

Kartoffelauflauf	0,9	1
Grüne Erbsensauce	0,2	0,3
Geflügelbolognese	0,3	0,4
Boulette (Stück 80g)	0,5	0,6
Apfelrotkohl	0,3	0,4
Bratensauce	-	-
Rind in Meerrettich	-	-

Mittwoch

Kartoffelsuppe	0,8	0,9
Baguette	4,6	5,7
Gemüsesoljanka	0,5	0,6
Schokoladenpudding	1	1,2

Donnerstag

Serbisches Bohnenragout	0,6	0,7
Gemüsereis	1,6	1,9
Gorgonzolasauce	-	-

Freitag

Spinatsauce	-	-
Gurkensalat	0,1	0,2
Seelachs Senfsauce	-	-
Vanille-Kirschjoghurt	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