

BE- Berechnung 08.05.-12.05.23

➡ **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

Gemüsepfanne	0,2	0,3
Mungobohnen	0,2	0,3
Tomatencremesuppe	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

Bohneneintopf	0,4	0,5
Baguette	4	4,8
Chili con Carne	0,3	0,4
Hähnchenschnitzel (Stück)	1,1	1,3
Rahmmischgemüse	0,2	0,3
Hähnchencurry	0,1	0,2
Buntes Gemüse	0,3	0,4

### Mittwoch

Gemüseragout Paneer	0,1	0,2
Tomaten-Ricottasauce	0,1	0,2
Heidelbeerjoghurt	0,9	1,1

### Donnerstag

Erbseneintopf	0,8	0,9
Baguette	4	4,8
Kartoffelgulasch	0,6	0,7

**Freitag**

Pestosauce	0,1	0,2
Seelachsragout	-	-
Birnenjoghurt	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