

BE- Berechnung 29.05.-02.06.23

➡ **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

Feiertag

Dienstag

Linsenbolognese	0,4	0,5
Mex. Pfannengemüse	0,3	0,4
Mojosauce	0,1	0,2

Mittwoch

Kichererbsenragout	0,5	0,6
Bulgur	2,2	2,6
Eier	-	-
Senfsauce	-	-
Buttermöhren	0,1	0,2
Schokopudding	1	1,2

Donnerstag

Bohnensuppe	0,4	0,5
Baguette	4	4,8
Nachos	5	6
Hühnerfrikassee	-	-
Rinderragout	-	-

Freitag

Spinatsauce	-	-
Wildlachscurry	-	-
Mangojoghurt	0,9	1,1

	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