

BE- Berechnung 21.08.-25.08.23

➡ **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	1,8	2,2	22
Reis, Vollkornreis	1,8	2,2	22
Spätzle, Knöpfe	2,5	3	30
Kartoffelpüree	1	1,3	13
Cornflakes	7	8,3	

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

Steckrüben-Karottengemüse	-	-
Chili sin carne	0,5	0,6
Nachos	5	6

Dienstag

Champignonragout	-	-
Rindergulasch	-	-
Rotkohl	0,2	0,3
Rinder-Köttbullar (5 Stück)	0,3	0,4
Bratenrahmsauce	-	-
Möhrengemüse	0,1	0,2
Preiselbeeren	4,6	5,5

Mittwoch

Gemüseragout Soja	0,2	0,3
Mascarpone-Gemüsesauce	-	-
Schokoladenpudding	1	1,2

Donnerstag

Linseneintopf	0,9	1
Baguette	4	4,6
Eieromelette	-	-
Leipziger Allerlei	-	-

Freitag

Veget. Pizzasauce	0,3	0,4
Geb. Kabeljau (Stück)	1,1	1,3
Gurkensalat	-	-
Kokosjoghurt	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