

BE- Berechnung 28.08.-01.09.23

➡ 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. **Änderungen vorbehalten!**

Um die Kohlenhydratmenge/100g zu erhalten, müssen Sie nur die Kommastelle der KE Angabe wegstreichen Bsp. 2,2 KE = 22 g KH

Montag

Gemüsepfanne süß-sauer	0,3	0,4
Mungobohnen	0,1	0,2
Spinatcremesuppe	-	-
Milchreis	1,8	2,2
Erdbeersauce	0,8	1
Pancakes (Stück)	2	2,5
Apfelmus	1,6	2
Zucker&Zimt	12g=1BE	10g=1BE

Dienstag

Bohneneintopf	0,5	0,6
Baguette	4	4,8
Chili con carne	0,4	0,5
Geflügelbratwurst	-	-
Bratensauce	-	-
Sauerkraut	0,4	0,5
Hähnchencurry	0,1	0,2
Mischgemüse	0,2	0,3

Mittwoch

Gemüseragout Paneer	0,1	0,2
Joghurt-Frischkäsesauce	0,1	0,2
Schokopudding	1	1,2
Gurkensalat	0,1	0,2

Donnerstag

Erbseneintopf	0,8	0,9
Baguette	4	4,8
Kartoffel-Gemüseglasch	0,7	0,9

Freitag

Pestosauce	0,1	0,2
Seelachs Dillsauce	-	-
Birnenjoghurt	0,9	1,1
Wassermelone	0,7	0,9

	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