

BE- Berechnung 04.09.-08.09.23

➡ 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

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

### Montag

Veg. Bratling (Stück)	1	1,2
Blumenkohl-Käsegemüse	-	-
Mischgemüse	0,3	0,4
Käsesauce	-	-

### Dienstag

Veg. Frikassee	-	-
Couscous	2,2	2,6
Schnittlauch-Käsesauce	-	-

### Mittwoch

Tomatensauce	0,1	0,2
Kohlrabieintopf	0,3	0,4
Vollkornbrot	2,7	3,2
Kirschjoghurt	0,8	1
Gurkensalat	0,1	0,2

### Donnerstag

Spätzleauflauf	1,3	1,6
Erbsengemüse	1	1,2
Rahmsauce	-	-
Hähnchenschnitzel (Stück)	1,1	1,4
Schweineschnitzel	-	-
Bratenrahmsauce	-	-
Möhrengemüse	-	-
Pute Toskana	0,1	0,2

**Freitag**

Schmorkohl	0,2	0,3
Matjes	-	-
Honig-Senfsauce	0,2	0,3
Möhrengemüse	-	-
Pfirsichjoghurt	0,8	1
Tomatensalat	0,1	0,2

**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