

BE- Berechnung 25.09.-29.09.23

➡ 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	83

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

Bohnenragout	-	-
Gemüsecremesuppe	-	-
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

Veg. Carbonarasauce	-	-
Paneer Currygemüse	0,2	0,3
Couscous	2,2	2,6

Mittwoch

Möhreneintopf	0,3	0,4
Baguette	4	4,8
Kürbisgemüse	0,1	0,2
Birnenjoghurt	0,8	1

Donnerstag

Karottentandoori	0,1	0,2
Bulgur	2,2	2,6
Currywurst-Topf	0,4	0,5
Mais-Möhrengemüse	0,2	0,3
Königsberger Klopse (Stück)	0,3	0,4
Rote-Bete-Salat	0,4	0,5

Freitag

Überb. Blumenkohl	-	-
Tomatensauce	0,1	0,2
Geb. Kabeljau	1,1	1,3
Brötchen (Stück)	3,1	3,7
Remouladensauce	0,4	0,5
Gurkensalat	0,1	0,2
Pflaumen-Zimtjoghurt	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