

BE- Berechnung 16.10.-20.10.23

➡ 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

Montag

Steckrüben-Karottengemüse	-	-
Chili sin carne	0,5	0,6
Nachos (5g)	0,2	0,3

Dienstag

Champignonragout	-	-
Hähnchenschnitzel (Stück)	0,9	1
Bratensauce	-	-
Möhrengemüse	-	-
Schweineschnitzel	0,9	1
Rinder-Köttbullar (4 Stück)	0,2	0,3
Bratenrahmsauce	-	-

Mittwoch

Gemüsefrikassee	0,3	0,4
Mascarpone-Gemüsesauce	0,1	0,2
Schokopudding	1	1,2

Donnerstag

Kartoffelcurry	0,8	1
Eieromelette	-	-
Rahmspinat	-	-

Freitag

Käsesauce	-	-
Erbsen	-	-
Wildlachsolognese	0,1	0,2
Bulgur	2,2	2,6
Birnenjoghurt	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