

BE- Berechnung 30.10.-03.11.23

➡ 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

Saatenauflauf	0,7	0,9
Möhren in Käsesauce	-	-
Mischgemüse	0,1	0,2
Käsesauce	-	-

Dienstag

Möhrensalat	0,2	0,3
Kräuterquark	0,1	0,2
Linsengemüse	0,3	0,4

Mittwoch

Spinatlasagne	0,9	1,1
Tomatensauce	0,1	0,2
Kohlrabieintopf	0,2	0,3
Vollkornbrot	2,7	3,2
Schokopudding	1	1,2

Donnerstag

Tomatensauce	0,1	0,2
Würzfleisch Huhn	-	-
Gemüsereis	1,6	1,9
Rinderbolognese	0,3	0,4

Freitag

Schmorkohl	-	-
Matjes	-	-
Honig-Senfauce	0,2	0,3
Möhrengemüse	-	-
Brombeerjoghurt	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