

BE- Berechnung 06.11.-10.11.23

➡ **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	

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

Rahmspinat Paneer	-	-
Grüne Erbsensuppe	0,1	0,2
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

Möhren-Blumenkohlgemüse	-	-
Kartoffelcremesuppe	0,8	1
Baguette	4,3	5,1

Mittwoch

Sojaschnitzel-Gemüsecurry	0,2	0,3
Couscous	2,2	2,6
Bulgur-Gemüsepfanne	1,7	2
Tomatensauce	0,1	0,2
Vanillejoghurt	0,8	0,9
Gurkensalat	0,1	0,2

Donnerstag

Weißkohleintopf	0,2	0,3
Vollkornbrot	2,7	3,2
Geflügelbratwurst	-	-
Bratensauce	-	-
Rotkohl	0,3	0,4
Geflügelkötter (5 Stück)	0,3	0,4
Möhrengemüse	-	-
Preiselbeeren	4,5	5,4
Tomatensalat	0,1	0,2

Freitag

Polenta-Spinattasche (Stück)	1,2	1,5
Rahmkohlrabi	-	-
Seelachs Senfsauce	-	-
Gemüsereis	1,6	1,9

	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