

Das Energiedichte-Prinzip

Mahlzeitenkarten



Frühstück



Vorspeisen,
Vorsuppen und
Salate



Mittagessen



Desserts, Kuchen
und Gebäck



Abendessen

Frühstück

Niedrigere Energiedichte

Haferflockenmüsli mit Beeren und Milch

Vollkornbrot mit Ei und Schinken

Mehrkornbrötchen mit Aufschnitt und Rohkost

Schwarzbrot mit Quark und Konfitüre,
Fruchtjoghurt

Höhere Energiedichte

Knuspermüsli mit Milch

Rührei mit Bacon

Käse-Schinken-Croissant

Hefezopf mit Nuss-Nougat-Creme, Fruchtjoghurt



Haferflockenmüsli mit Beeren und Milch; Saftschorle

Haferflockenmüsli mit Beeren und Milch; Saftschorle

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	Saftschorle
Gesamtenergie	335 kcal	45 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g	0,2 kcal/g
Gesamtfett	8 g	–
davon verstecktes Fett	8 g	–
Kohlenhydrate	52 g	9 g
davon Zucker	13 g	8 g
Ballaststoffe	9 g	–
Eiweiß	14 g	–
Salz	–	–

Notizen



Zutaten ohne Getränk (pro Portion)

Haferflocken	60 g
Erdbeeren	60 g
Brombeeren	60 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	150 ml
Gesamtmenge	330 g

Saftschorle (pro Portion)

Saftschorle (Orange)	200 g
Gesamtmenge	200 g



Knuspermüsli mit Milch; Fruchtsaftgetränk

Knuspermüsli mit Milch; Fruchtsaftgetränk

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	Fruchtsaftgetränk
Gesamtenergie	445 kcal	85 kcal
Energiedichte	1,9 kcal/g	0,4 kcal/g
Gesamtfett	17 g	–
davon verstecktes Fett	17 g	–
Kohlenhydrate	58 g	17 g
davon Zucker	22 g	17 g
Ballaststoffe	4 g	1 g
Eiweiß	13 g	1 g
Salz	–	–

Notizen



Zutaten ohne Getränk (pro Portion)

Knusper-Nussmüsli, Fertigmischung	80 g
Vollmilch, 3,5 % Fett	150 ml
Gesamtmenge	230 g

Fruchtsaftgetränk (pro Portion)

Fruchtsaftgetränk (Orange)	200 g
Gesamtmenge	200 g



Vollkornbrot mit Ei und Schinken; selbst zubereitetes Milchmixgetränk

Vollkornbrot mit Ei und Schinken; selbst zubereitetes Milchmixgetränk

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	Milchmix- getränk
Gesamtenergie	300 kcal	90 kcal
Energiedichte	1,1 kcal/g	0,4 kcal/g
Gesamtfett	11 g	3 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	7 g	3 g
Kohlenhydrate	24 g	11 g
<i>davon Zucker</i>	5 g	11 g
Ballaststoffe	6 g	1 g
Eiweiß	25 g	6 g
Salz	2 g	-

Notizen



Zutaten ohne Getränk (pro Portion)

Vollkornbrot	50 g
Ei	60 g
Margarine	5 g
Lachsschinken	45 g
Tomaten	120 g
Gesamtmenge	280 g

Milchmixgetränk (pro Portion)

Fettarme Milch, 1,5 % Fett	150 g
Erdbeeren	60 g
Gesamtmenge	210 g



Rührei mit Bacon; Kakaotränk

Rührei mit Bacon; Kakaogetränk

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	Kakaogetränk
Gesamtenergie	525 kcal	165 kcal
Energiedichte	2,4 kcal/g	0,8 kcal/g
Gesamtfett	42 g	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	30 g	7 g
Kohlenhydrate	18 g	17 g
<i>davon Zucker</i>	4 g	17 g
Ballaststoffe	1 g	1 g
Eiweiß	20 g	7 g
Salz	1 g	-

Notizen



Zutaten ohne Getränk (pro Portion)	
Eier	120 g
Vollmilch, 3,5 % Fett	25 ml
Frühstücksspeck	25 g
Butter	15 g
Toastbrot	30 g
Gesamtmenge	215 g

Kakaogetränk (pro Portion)	
Vollmilch, 3,5 % Fett	200 g
Kakaopulver, gezuckert	10 g
Gesamtmenge	200 g



Mehrkornbrötchen mit Aufschnitt und Rohkost; Milchkaffee

Mehrkornbrötchen mit Aufschnitt und Rohkost; Milchkafee

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	ungesüßter Milchkafee
Gesamtenergie	370 kcal	50 kcal
Energiedichte	1,6 kcal/g	0,3 kcal/g
Gesamtfett	17 g	2 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	9 g	2 g
Kohlenhydrate	36 g	5 g
<i>davon Zucker</i>	2 g	5 g
Ballaststoffe	5 g	-
Eiweiß	18 g	4 g
Salz	1 g	-

Notizen



Zutaten ohne Getränk (pro Portion)

Mehrkornbrötchen	65 g
Margarine	10 g
Gouda, 48 % Fett i. Tr.	15 g
Roher Schinken	40 g
Tomaten	60 g
Gurke	40 g
Gesamtmenge	230 g

ungesüßter Milchkafee (pro Portion)

Kafee	100 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	100 g
Gesamtmenge	200 g



Käse-Schinken-Croissant; Latte Macchiato

Käse-Schinken-Croissant; Latte Macchiato

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	gezuckerter Latte Macchiato
Gesamtenergie	480 kcal	170 kcal
Energiedichte	4,6 kcal/g	0,6 kcal/g
Gesamtfett	35 g	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	27 g	7 g
Kohlenhydrate	30 g	19 g
<i>davon Zucker</i>	3 g	15 g
Ballaststoffe	1 g	-
Eiweiß	12 g	7 g
Salz	2 g	-

Notizen



Zutaten ohne Getränk (pro Portion)	
Croissant	65 g
Butter	10 g
Gouda, 48 % Fett i. Tr.	15 g
Kochschinken	15 g
Gesamtmenge	105 g

gezuckerter Latte Macchiato (pro Portion)	
Espresso	60 g
Vollmilch, 3,5 % Fett	200 g
Zucker	10 g
Gesamtmenge	270 g



Schwarzbrot mit Quark und Konfitüre, Fruchtyoghurt; Tee

Schwarzbrot mit Quark und Konfitüre, Fruchtjoghurt; Tee

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	ungesüßter Tee
Gesamtenergie	260 kcal	-
Energiedichte	0,9 kcal/g	-
Gesamtfett	4 g	-
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g	-
Kohlenhydrate	41 g	-
<i>davon Zucker</i>	27 g	-
Ballaststoffe	6 g	-
Eiweiß	11 g	-
Salz	1 g	-

Notizen



Zutaten ohne Getränk (pro Portion)	
Pumpernickel	40 g
Quark, 20 % Fett i. Tr.	30 g
Himbeerkonfitüre	10 g
Naturjoghurt, 1,5 % Fett	120 g
Nektarine	100 g
Gesamtmenge	300 g

ungesüßter Tee (pro Portion)	
Kräutertee	200 g
Gesamtmenge	200 g



Hefezopf mit Nuss-Nougat-Creme, Fruchtjoghurt; Tee mit Zucker

Hefezopf mit Nuss-Nougat-Creme, Fruchtjoghurt; Tee mit Zucker

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	Tee mit Zucker
Gesamtenergie	495 kcal	40 kcal
Energiedichte	2,0 kcal/g	0,2 kcal/g
Gesamtfett	23 g	-
<i>davon verstecktes Fett</i>	14 g	-
Kohlenhydrate	62 g	10 g
<i>davon Zucker</i>	35 g	10 g
Ballaststoffe	3 g	-
Eiweiß	10 g	-
Salz	2 g	-

Notizen



Zutaten ohne Getränk (pro Portion)	
Hefezopf	70 g
Butter	10 g
Nuss-Nougat-Creme	15 g
Fruchtjoghurt, 3,5 % Fett, Fertigprodukt	150 g
Gesamtmenge	245 g

Tee mit Zucker (pro Portion)	
Schwarzer Tee	200 g
Zucker	10 g
Gesamtmenge	210 g

Vorspeisen, Vorsuppen und Salate

Niedrigere Energiedichte

Asiatische Sommerrollen mit Gemüse und Hähnchen

Kürbis-Gemüsesuppe

Kartoffel-Lauch-Suppe

Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen

Gemischter Salat mit Schinkenbrot

Kartoffelsalat mit Vinaigrette

Höhere Energiedichte

Frittierte Frühlingsrolle mit Huhn (Fertigprodukt) mit Sweet-Chili-Soße

Kürbiscremesuppe

Käse-Lauch-Suppe mit Baguette

Caesar-Salat mit Hähnchenbrust

Wurstsalat mit Laugenbrezel

Kartoffelsalat mit Mayonnaise



Asiatische Sommerrollen mit Gemüse und Hähnchen

Asiatische Sommerrollen mit Gemüse und Hähnchen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	335 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	6 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>1 g</i>
Kohlenhydrate	43 g
<i>davon Zucker</i>	<i>13 g</i>
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	22 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

3 Reisblätter	5 g
Hähnchenbrust	50 g
Eisbergsalat	60 g
Salatgurke	75 g
Rote Paprika	75 g
Möhre	75 g
Mungobohnensprossen	50 g
Erdnussbutter	10 g
Sojasoße	5 g
Koriander, Bund	25 g
Gesamtmenge	430 g



Frittierte Frühlingsrolle mit Huhn (Fertigprodukt) mit Sweet-Chili-Soße

Frittierte Frühlingsrolle mit Huhn (Fertigprodukt) mit Sweet-Chili-Soße

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	755 kcal
Energiedichte	1,9 kcal/g
Gesamt fett	35 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>15 g</i>
Kohlenhydrate	88 g
<i>davon Zucker</i>	<i>15 g</i>
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	16 g
Salz	4 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Basmatireis, gekocht	150 g
2 Frühlingsrollen mit Huhn (TK-Fertigprodukt)	200 g
2 EL Pflanzenöl	ca. 20 g
2½ EL Sweet-Chili-Soße für Huhn (Fertigprodukt)	ca. 25 g
Gesamtmenge	395 g



Kürbis-Gemüsesuppe

Kürbis-Gemüsesuppe

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	185 kcal
Energiedichte	0,5 kcal/g
Gesamtfett	5 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	-
Kohlenhydrate	18 g
<i>davon Zucker</i>	9 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Kürbis	125 g
Möhren	30 g
Kartoffeln	60 g
Zwiebeln	10 g
Rapsöl	10 g
Gemüsebrühe	125 ml
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	15 ml
Gesamtmenge	375 g



Kürbiscremesuppe

Kürbiscremesuppe

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	290 kcal
----------------------	-----------------

Energiedichte	0,8 kcal/g
----------------------	-------------------

Gesamtfett	27 g
------------	------

<i>davon verstecktes Fett</i>	27 g
-------------------------------	------

Kohlenhydrate	14 g
---------------	------

<i>davon Zucker</i>	14 g
---------------------	------

Ballaststoffe	3 g
---------------	-----

Eiweiß	9 g
--------	-----

Salz	1 g
------	-----

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Kürbis	100 g
--------	-------

Vollmilch, 3,5 % Fett	180 ml
-----------------------	--------

Schlagsahne	60 g
-------------	------

Mandeln	5 g
---------	-----

Gesamtmenge	345 g
--------------------	--------------



Kartoffel-Lauch-Suppe

Kartoffel-Lauch-Suppe

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	160 kcal
Energiedichte	0,4 kcal/g
Gesamtfett	1 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>1 g</i>
Kohlenhydrate	30 g
<i>davon Zucker</i>	<i>7 g</i>
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	5 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Möhren	40 g
Kartoffeln	100 g
Porree	60 g
Gemüsebrühe	200 ml
Vollkornbaguette	50 g
Gesamtmenge	450 g



Käse-Lauch-Suppe mit Baguette

Käse-Lauch-Suppe mit Baguette

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	500 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamt fett	30 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	21 g
Kohlenhydrate	32 g
<i>davon Zucker</i>	7 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	25 g
Salz	3 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Porree	100 g
Zwiebeln	10 g
Butter	10 g
Hackfleisch, halb und halb	60 g
Gemüsebrühe	125 ml
Champignons (Konserven)	40 g
Schmelzkäse, 60 % Fett i. Tr.	30 g
Baguette	50 g
Gesamtmenge	425 g



Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen

Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	315 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	20 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>2 g</i>
Kohlenhydrate	7 g
<i>davon Zucker</i>	<i>6 g</i>
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	25 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Feldsalat	150 g
Tomaten	150 g
Hähnchenbrust	85 g
Rapsöl	25 g
Essig	5 g
Gesamtmenge	415 g



Caesar-Salat mit Hähnchenbrust

Caesar-Salat mit Hähnchenbrust

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	850 kcal
Energiedichte	2,2 kcal/g
Gesamtfett	55 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>15 g</i>
Kohlenhydrate	46 g
<i>davon Zucker</i>	<i>5 g</i>
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	42 g
Salz	3 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Romanasalatherz	115 g
Parmesankäse	10 g
Gesalzene Sardellen	10 g
Schmand	10 g
Hähnchenbrust ohne Haut	100 g
Hühnerei, roh	30 g
Mehl	10 g
Paniermehl	30 g
Croutons	25 g
Butter	15 g
Rapsöl	30 g
Gesamtmenge	395 g



Gemischter Salat mit Schinkenbrot

Gemischter Salat mit Schinkenbrot

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	245 kcal
Energiedichte	0,6 kcal/g
Gesamtfett	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g
Kohlenhydrate	28 g
<i>davon Zucker</i>	12 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	16 g
Salz	4 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Paprikaschoten	75 g
Tomaten	75 g
Gurke	50 g
Eisbergsalat	40 g
Rucola	30 g
Fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett	35 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	10 ml
Vollkornbrot	50 g
Margarine	5 g
Lachsschinken	45 g
Gesamtmenge	415 g



Wurstsalat mit Laugenbrezel

Wurstsalat mit Laugenbrezel

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	890 kcal
Energiedichte	2,7 kcal/g
Gesamtfett	70 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>44 g</i>
Kohlenhydrate	41 g
<i>davon Zucker</i>	<i>3 g</i>
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	25 g
Salz	7 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Fleischwurst	150 g
Zwiebeln	15 g
Gewürzgurke	50 g
Rapsöl	10 g
Laugenbrezel	85 g
Butter	20 g
Essig	5 g
Gesamtmenge	335 g



Kartoffelsalat mit Vinaigrette

Kartoffelsalat mit Vinaigrette

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	280 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamtfett	10 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	-
Kohlenhydrate	40 g
<i>davon Zucker</i>	3 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	5 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Kartoffeln	250 g
Zwiebeln	15 g
Rapsöl	10 g
Gemüsebrühe	35 ml
Essig	10 g
Gesamtmenge	320 g



Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	600 kcal
Energiedichte	1,8 kcal/g
Gesamtfett	45 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	45 g
Kohlenhydrate	29 g
<i>davon Zucker</i>	6 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	12 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Kartoffeln	170 g
Zwiebeln	15 g
Mayonnaise, 80 % Fett	50 g
Vollmilchjoghurt, 3,5 % Fett	20 g
Senf	10 g
Ei	60 g
Gesamtmenge	325 g

Mittagessen

Niedrigere Energiedichte

Tortellini mit Tomaten-Basilikumsoße

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Gemüsescholle aus dem Ofen

Seelachs mit Kräutersoße, Vollkornreis, Salat

Schweineschnitzel mit Paprikagemüse

Blumenkohlaufauf mit Schinken

Paprikagulasch mit Vollkornnudeln

Hähnchenbrust auf mediterrane Art

Erbseneintopf mit Kassler

Höhere Energiedichte

Tortellini mit Käse-Sahnesoße

Kartoffelgratin

Speckscholle mit Bratkartoffeln

Rotbarsch mit Remoulade

Balkanschnitzel mit Pommes frites

Blumenkohl mit Sahnesoße und Bratwurst

Gulasch mit Spätzle

Hähnchenkeule mit Rahmreis

Erbseneintopf mit Speck und Würstchen

Mittagessen

Niedrigere Energiedichte

Gemüsequiche

Vollkornspaghetti mit Tomaten-
Rinderhackfleischsoße

Belugalinsen-Bowl mit Lachs

Ofen-Falafel mit Minz-Joghurt und
Brokkoli-Blumenkohl-Mix

Erbsen-Penne mit mediterranem Gemüse

Vollkorn-Wraps mit Rindfleisch-Gemüse-Füllung

Kreolischer Ofen-Fisch mit Kartoffeln vom Blech
und Blattsalat

Beefburger mit Tomaten und Käse

Höhere Energiedichte

Quiche Lorraine

Spaghetti mit Bolognese-Soße (Fertigprodukt)

Rote Reis-Bowl mit Lachs

Vegane Frikadellen (Fertigprodukt) mit Senf,
Bratkartoffeln und Buttergemüse

Penne rigate mit Gemüse-Sahnesoße

Mexikanische Tortillas mit Chili con Carne
(Fertigprodukt)

Schlemmerfilet mit Kartoffelbrei und Blattsalat
(Fertigprodukt)

Hot Dog mit Senf und Ketchup



Tortellini mit Tomaten-Basilikumsoße

Tortellini mit Tomaten-Basilikumsoße

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	580 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamt fett	19 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	13 g
Kohlenhydrate	79 g
<i>davon Zucker</i>	12 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	22 g
Salz	4 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Tortellini mit Ricottafüllung	200 g
Zwiebeln	15 g
Olivenöl	5 g
Passierte Tomaten	200 g
Tomaten	80 g
Gesamtmenge	500 g



Tortellini mit Käse-Sahnesoße

Tortellini mit Käse-Sahnesoße

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	1.205 kcal
Energiedichte	2,4 kcal/g
Gesamtfett	81 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	81 g
Kohlenhydrate	48 g
<i>davon Zucker</i>	12 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	72 g
Salz	9 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Tortellini mit Fleischfüllung	200 g
Schlagsahne	100 ml
Schmelzkäse, 60 % Fett i.Tr.	85 g
Kochschinken	100 g
Zwiebeln	15 g
Gesamtmenge	500 g



Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	315 kcal
Energiedichte	0,6 kcal/g
Gesamtfett	8 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>8 g</i>
Kohlenhydrate	42 g
<i>davon Zucker</i>	<i>12 g</i>
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	20 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Kartoffeln	200 g
Brokkoli	125 g
Tomaten	75 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	100 ml
Ei	60 g
Gesamtmenge	560 g



Kartoffelgratin

Kartoffelgratin

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	995 kcal
Energiedichte	2,0 kcal/g
Gesamtfett	76 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	76 g
Kohlenhydrate	52 g
<i>davon Zucker</i>	8 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	26 g
Salz	4 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Kartoffeln	240 g
Zwiebeln	15 g
Butter	10 g
Mehl	10 g
Schlagsahne	150 ml
Durchwachsener Speck	25 g
Gouda, 48 % Fett i. Tr.	50 g
Gesamtmenge	500 g



Gemüsescholle aus dem Ofen

Gemüsescholle

aus dem Ofen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	460 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamt fett	18 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	3 g
Kohlenhydrate	35 g
<i>davon Zucker</i>	6 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	33 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Scholle	150 g
Möhren	40 g
Stangensellerie	50 g
Porree	40 g
Tomaten	50 g
Olivenöl	15 g
Weißwein	25 ml
Kartoffeln	180 g
Gesamtmenge	550 g



Speckscholle mit Bratkartoffeln

Speckscholle mit Bratkartoffeln

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	925 kcal
Energiedichte	1,8 kcal/g
Gesamt fett	62 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	20 g
Kohlenhydrate	40 g
<i>davon Zucker</i>	3 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	52 g
Salz	4 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Scholle	200 g
Durchwachsener Speck	50 g
Zwiebeln	15 g
Mehl	15 g
Rapsöl	25 g
Butter	20 g
Kartoffeln	180 g
Gesamtmenge	505 g



Seelachs mit Kräutersoße, Vollkornreis, Salat

Seelachs mit Kräutersoße, Vollkornreis, Salat

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	500 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamt fett	17 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>7 g</i>
Kohlenhydrate	54 g
<i>davon Zucker</i>	<i>5 g</i>
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	35 g
Salz	3 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Seelachs	150 g
Zwiebeln	10 g
Butter	5 g
Mehl	10 g
Gemüsebrühe	75 ml
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	30 ml
Wasser	150 ml
Vollkornreis (Rohgewicht)	50 g
Rapsöl	10 ml
Kopfsalat	40 g
Gurke	40 g
Tomaten	75 g
Gesamtmenge	650 g



Rotbarsch mit Remoulade

Rotbarsch

mit Remoulade

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	845 kcal
Energiedichte	1,5 kcal/g
Gesamtfett	49 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	37 g
Kohlenhydrate	79 g
<i>davon Zucker</i>	6 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	43 g
Salz	5 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Rotbarsch	150 g
Ei	30 g
Mehl	10 g
Paniermehl	30 g
Butter	15 g
Wasser	150 ml
Reis, parboiled (Rohgewicht)	50 g
Remoulade, 65 % Fett	25 g
Kopfsalat	40 g
Gurke	25 g
Tomaten	25 g
Sylter Soße, Fertigprodukt	30 g
Gesamtmenge	580 g



Schweineschnitzel mit Paprikagemüse

Schweineschnitzel mit Paprikagemüse

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	430 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	18 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	3 g
Kohlenhydrate	31 g
<i>davon Zucker</i>	8 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	33 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Schweineschnitzel	125 g
Rapsöl	15 g
Paprikaschoten	150 g
Tomaten	80 g
Frühlingszwiebeln	15 g
Gemüsebrühe	50 ml
Kartoffeln	150 g
Gesamtmenge	585 g



Balkanschnitzel mit Pommes frites

Balkanschnitzel

mit Pommes frites

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	1.020 kcal
Energiedichte	2,0 kcal/g
Gesamt fett	52 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>31 g</i>
Kohlenhydrate	95 g
<i>davon Zucker</i>	<i>11 g</i>
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	42 g
Salz	4 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Schweineschnitzel	125 g
Mehl	10 g
Ei	30 g
Paniermehl	30 g
Butter	25 g
Paprikaschote	35 g
Zwiebeln	15 g
Tomatenketchup	25 g
Gemüsebrühe	50 g
Tomatenmark	5 g
Pommes frites	150 g
Gesamtmenge	500 g



Blumenkohlauflauf mit Schinken

Blumenkohlaufauf mit Schinken

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	370 kcal
Energiedichte	0,6 kcal/g
Gesamt fett	12 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>4 g</i>
Kohlenhydrate	41 g
<i>davon Zucker</i>	<i>14 g</i>
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	23 g
Salz	3 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Blumenkohl	250 g
Kartoffeln	100 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	120 ml
Butter	10 g
Mehl	10 g
Gemüsebrühe	50 ml
Kochschinken	30 g
Erbsen	50 g
Gesamtmenge	620 g



Blumenkohl mit Sahnesoße und Bratwurst

Blumenkohl mit Sahnesoße und Bratwurst

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	1.205 kcal
Energiedichte	2,0 kcal/g
Gesamtfett	88 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>67 g</i>
Kohlenhydrate	64 g
<i>davon Zucker</i>	<i>9 g</i>
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	40 g
Salz	4 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Blumenkohl	130 g
Paniermehl	30 g
Ei	30 g
Mehl	25 g
Butter	25 g
Bratwurst	150 g
Vollmilch, 3,5 % Fett	50 ml
Schlagsahne	70 g
Kartoffeln	100 g
Gesamtmenge	610 g



Paprikagulasch mit Vollkornnudeln

Paprikagulasch mit Vollkornnudeln

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	555 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamt fett	25 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>10 g</i>
Kohlenhydrate	41 g
<i>davon Zucker</i>	<i>13 g</i>
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	40 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Rindergulasch	150 g
Rapsöl	100 g
Zwiebeln	15 g
Passierte Tomaten	150 g
Paprikaschoten (rot)	100 g
Wasser	120 ml
Vollkornnudeln (Rohgewicht)	60 g
Gesamtmenge	610 g



Gulasch mit Spätzle

Gulasch mit Spätzle

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	1.030 kcal
Energiedichte	1,7 kcal/g
Gesamtfett	74 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	49 g
Kohlenhydrate	55 g
<i>davon Zucker</i>	4 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	47 g
Salz	4 g

Notizen

Zutaten (pro Portion)

Gulaschfleisch, halb und halb	150 g
Durchwachsener Speck	45 g
Butter	30 g
Zwiebeln	15 g
Mehl	15 g
Wasser	245 ml
Schlagsahne	50 g
Spätzle (Rohgewicht)	60 g
Gesamtmenge	610 g





Hähnchenbrust auf mediterrane Art

Hähnchenbrust

auf mediterrane Art

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	500 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamt fett	18 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	3 g
Kohlenhydrate	46 g
<i>davon Zucker</i>	6 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	37 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Hähnchenbrust	125 g
Olivenöl	15 g
Zwiebeln	15 g
Frühlingszwiebeln	30 g
Aubergine	80 g
Paprikaschoten	50 g
Tomaten	50 g
Zucchini	50 g
Vollkornreis (Rohgewicht)	50 g
Wasser	150 ml
Gesamtmenge	615 g



Hähnchenkeule mit Rahmreis

Hähnchenkeule mit Rahmreis

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	1.050 kcal
Energiedichte	1,7 kcal/g
Gesamt fett	72 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>46 g</i>
Kohlenhydrate	66 g
<i>davon Zucker</i>	<i>5 g</i>
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	34 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Hähnchenschenkel mit Haut	125 g
Butter	30 g
Mehl	15 g
Schlagsahne	100 g
Zwiebeln	15 g
Champignons	40 g
Erbsen	40 g
Mais (Konserve)	40 g
Reis, parboiled (Rohgewicht)	50 g
Wasser	150 ml
Gesamtmenge	605 g



Erbseintopf mit Kassler

Erbseintopf mit Kassler

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	545 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamtfett	15 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>10 g</i>
Kohlenhydrate	55 g
<i>davon Zucker</i>	<i>10 g</i>
Ballaststoffe	20 g
Eiweiß	45 g
Salz	7 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Erbsen, getrocknet	90 g
Kassler	100 g
Kartoffeln	80 g
Möhren	50 g
Porree	50 g
Knollensellerie	30 g
Gemüsebrühe	320 ml
Rapsöl	5 g
Gesamtmenge	725 g



Erbseintopf mit Speck und Würstchen

Erbse Eintopf mit Speck und Würstchen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	920 kcal
Energiedichte	1,3 kcal/g
Gesamtfett	59 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	59 g
Kohlenhydrate	53 g
<i>davon Zucker</i>	7 g
Ballaststoffe	18 g
Eiweiß	41 g
Salz	7 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Erbsen, getrocknet	90 g
Durchwachsener Speck	50 g
Kartoffeln	80 g
Möhren	30 g
Porree	30 g
Gemüsebrühe	320 ml
Brühwürstchen	100 g
Gesamtmenge	700 g



Gemüsequiche

Gemüsequiche

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	440 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamtfett	18 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>18 g</i>
Kohlenhydrate	48 g
<i>davon Zucker</i>	<i>10 g</i>
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	18 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Mehl	50 g
Ei	30 g
Magerquark	38 g
Paprikaschoten	50 g
Porree	50 g
Tomaten	38 g
Zucchini	50 g
Schmand	50 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	25 ml
Gesamtmenge	380 g



Quiche Lorraine

Quiche Lorraine

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	1.105 kcal
Energiedichte	2,8 kcal/g
Gesamtfett	72 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	40 g
Kohlenhydrate	73 g
<i>davon Zucker</i>	5 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	43 g
Salz	3 g

Notizen

Zutaten (pro Portion)

Mehl	95 g
Ei	105 g
Butter	38 g
Kochschinken	45 g
Weißwein	13 ml
Schlagsahne	38 g
Schmand	40 g
Parmesan	25 g
Gesamtmenge	399 g





Vollkornspaghetti mit Tomaten-Rinderhackfleischsoße

Vollkornspaghetti mit Tomaten-Rinderhackfleischsoße

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	615 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamt fett	17 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	12 g
Kohlenhydrate	72 g
<i>davon Zucker</i>	7 g
Ballaststoffe	18 g
Eiweiß	27 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Vollkornspaghetti	100 g
Wasser	90 g
Zwiebeln, roh	25 g
Olivenöl	5 g
Staudensellerie	50 g
Möhre	40 g
Rinderhackfleisch	75 g
geschälte, gehackte Tomaten (Dose)	200 g
Tomatenmark	10 g
Tomate, roh	80 g
Parmesankäse	10 g
Gesamtmenge	685 g



Spaghetti mit Bolognese-Soße (Fertigprodukt)

Spaghetti mit

Bolognese-Soße (Fertigprodukt)

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	990 kcal
Energiedichte	1,9 kcal/g
Gesamt fett	31 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>26 g</i>
Kohlenhydrate	113 g
<i>davon Zucker</i>	<i>11 g</i>
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	47 g
Salz	3 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Spaghetti, gekocht	125 g
Pflanzenöl	5 g
Hackfleisch, halb und halb	100 g
Bolognese Fix Soße	25 g
Parmesankäse, gerieben	20 g
Wasser	250 g
Gesamtmenge	525 g



Belugalinsen-Bowl mit Lachs

Belugalinsen-Bowl mit Lachs

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	580 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamtfett	30 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	20 g
Kohlenhydrate	54 g
<i>davon Zucker</i>	31 g
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	25 g
Salz	2 g

Notizen

Zutaten (pro Portion)

Belugalinsen	50 g
Wasser	110 g
Rote Zwiebel	20 g
Reisessig	30 g
Mango	110 g
Wassermelone	45 g
Avocado	45 g
Salatgurke	45 g
Möhre	35 g
Lauchzwiebel	15 g
Lachs	50 g
Saftorange	50 g
Dill, Bund	10 g
Pflanzenöl	10 g
Gesamtmenge	625 g





Rote Reis-Bowl mit Lachs

Rote Reis-Bowl mit Lachs

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	900 kcal
Energiedichte	1,3 kcal/g
Gesamtfett	51 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>31 g</i>
Kohlenhydrate	73 g
<i>davon Zucker</i>	<i>24 g</i>
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	36 g
Salz	4 g

Notizen

Zutaten (pro Portion)

Rote Zwiebel	20 g
Butter	12 g
Basmatireis (Rohgewicht)	75 g
Rote-Bete-Saft	50 g
Wasser	125 g
Mango	145 g
Avocado	45 g
Möhre	40 g
Salatgurke	50 g
Lauchzwiebel	13 g
Räucherlachs	100 g
Limone	5 g
Reisessig	5 g
Sojasoße	5 g
Pflanzenöl	10 g
Gesamtmenge	700 g





Ofen-Falafel mit Minz-Joghurt und Brokkoli-Blumenkohl-Mix

Ofen-Falafel mit Minz-Joghurt und Brokkoli-Blumenkohl-Mix

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	345 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	2 g
Kohlenhydrate	41 g
<i>davon Zucker</i>	10 g
Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	21 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Kichererbsen, getrocknet	65 g
Wasser	125 g
Zwiebel	15 g
Knoblauchzehe	5 g
Weizenmehl	5 g
Rapsöl	5 g
Brokkoli	100 g
Blumenkohl	100 g
Naturjoghurt	75 g
Limette	5 g
Gesamtmenge	500 g



Vegane Frikadellen (Fertigprodukt) mit Senf, Bratkartoffeln und Buttergemüse

Vegane Frikadellen (Fertigprodukt) mit Senf, Bratkartoffeln und Buttergemüse

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	800 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamtfett	48 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	20 g
Kohlenhydrate	53 g
<i>davon Zucker</i>	11 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	26 g
Salz	4 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Kartoffeln	250 g
Zwiebeln	75 g
Pflanzenöl	10 g
Butter	10 g
Buttergemüse	200 g
Vegane Burger-Patties	110 g
Pflanzenöl	10 g
Gesamtmenge	665 g



Erbsen-Penne mit mediterranem Gemüse

Erbсен-Penne mit mediterranem Gemüse

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	520 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtфett	9 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>4 g</i>
Kohlenhydrate	71 g
<i>davon Zucker</i>	<i>17 g</i>
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	33 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Erbсенpenne	100 g
Wasser	200 g
Rote Zwiebel	25 g
Knoblauch	5 g
Zucchini, gelb und grün	100 g
Aubergine	50 g
Brechbohnen	50 g
Petersilie	15 g
Olivenöl	5 g
Gehackte Tomaten (Dose)	200 g
Parmesankäse	10 g
Gesamtmenge	760 g



Penne rigate mit Gemüse-Sahnesoße

Penne rigate mit Gemüse-Sahnesoße

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	1.000 kcal
Energiedichte	1,4 kcal/g
Gesamt fett	10 g
davon verstecktes Fett	10 g
Kohlenhydrate	136 g
davon Zucker	18 g
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	28 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Penne rigate o. ä. Hartweizennudeln	125 g
Wasser	250 g
Zwiebel	25 g
Mais (Dose)	70 g
Erbsen und Möhren (Glas)	140 g
Sahne	100 g
Gesamtmenge	710 g



Vollkorn-Wraps mit Rindfleisch-Gemüse-Füllung

Vollkorn-Wraps mit Rindfleisch-Gemüse-Füllung

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	665 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamt fett	23 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	23 g
Kohlenhydrate	80 g
<i>davon Zucker</i>	10 g
Ballaststoffe	21 g
Eiweiß	35 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Vollkornwraps	120 g
Rinderhack	50 g
Erbsen (Tiefkühl)	100 g
Rote Bete	70 g
Rucola	75 g
Schafskäse	15 g
Frühlingszwiebeln	30 g
Avocado	50 g
Zitronensaft	5 g
Kresse	25 g
Gesamtmenge	540 g



Mexikanische Tortillas mit Chili con Carne (Fertigprodukt)

Mexikanische Tortillas mit Chili con Carne (Fertigprodukt)

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	1.275 kcal
Energiedichte	2,0 kcal/g
Gesamt fett	74 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	68 g
Kohlenhydrate	94 g
<i>davon Zucker</i>	30 g
Ballaststoffe	14 g
Eiweiß	51 g
Salz	8 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Weizentortillas	140 g
Hackfleisch, halb und halb	100 g
Pflanzenöl	5 g
Gewürzmischung (mit Salz)	10 g
Rote Bohnen (Dose)	100 g
Mais (Dose)	100 g
Chinakohl	70 g
Crème fraîche	100 g
Cheddar	25 g
Gesamtmenge	650 g



Kreolischer Ofen-Fisch mit Kartoffeln vom Blech und Blattsalat

Kreolischer Ofen-Fisch mit Kartoffeln vom Blech und Blattsalat

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	425 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamt fett	12 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>2 g</i>
Kohlenhydrate	35 g
<i>davon Zucker</i>	<i>16 g</i>
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	40 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Seelachsfilet	200 g
Kartoffeln	150 g
Rote Zwiebel	90 g
Säuerlicher Apfel	110 g
Oliveöl	10 g
Zitrone	5 g
Romanasalat Herz	50 g
Naturjoghurt, 3,5 % Fett	15 g
Gesamtmenge	630 g



Schlemmerfilet mit Kartoffelbrei und Blattsalat (Fertigprodukt)

Schlemmerfilet mit Kartoffelbrei und Blattsalat (Fertigprodukt)

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	550 kcal
Energiedichte	1,1 kcal/g
Gesamt fett	30 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	30 g
Kohlenhydrate	42 g
<i>davon Zucker</i>	8 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	25 g
Salz	4 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Schlemmerfilet mit Kräuterkruste (TK)	200 g
Kartoffelpüree (Pulver, Fertigprodukt)	30 g
Vollmilch, 3,5 % Fett	170 g
Butter	10 g
Kopfsalat	50 g
Salatdressing (Fertigprodukt)	30 g
Gesamtmenge	490 g



Beefburger mit Tomaten und Käse

Beefburger mit Tomaten und Käse

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	488 kcal
Energiedichte	1,5 kcal/g
Gesamt fett	19 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	7 g
Kohlenhydrate	34 g
<i>davon Zucker</i>	4 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	38 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Vollkorn-Toastbrötchen	75 g
Mageres Rindfleisch	120 g
Rapsöl	5 g
Romanasalatblätter	30 g
Kräuterbutter	10 g
Rote Zwiebel	5 g
Fleischtomate	75 g
Leerdamer-Käse	15 g
Gesamtmenge	335 g



Hot Dog mit Senf und Ketchup

Hot Dog mit Senf und Ketchup

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	1.005 kcal
Energiedichte	2,4 kcal/g
Gesamtfett	55 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>55 g</i>
Kohlenhydrate	93 g
<i>davon Zucker</i>	<i>31 g</i>
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	34 g
Salz	8 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

2 Wiener Würstchen	140 g
2 Hot-Dog-Brötchen	130 g
Hot-Dog-Senf	30 g
Ketchup	30 g
Remouladensoße	30 g
Gewürzgurkenscheiben	50 g
Leerdamer-Käse	15 g
Gesamtmenge	425 g

Desserts, Kuchen und Gebäck

Niedrigere Energiedichte

Schokoladencreme mit Früchten

Obstsalat mit Joghurtcreme

Beeren-Schichtspeise

Süßkartoffelpuffer mit Apfelkompott

Frische Früchte mit Vanillesoße

Klassischer Milchreis mit Himbeerpüree

Kirsch-Biskuit-Torte

Erdbeer-Mandel-Törtchen

Himbeer-Käsekuchen

Pflaumenkuchen mit Sahne

Black Bean Brownies mit Walnüssen

Höhere Energiedichte

Schokoladenpudding mit Sahne

Milchreis mit Kirschen

Tiramisu

Kartoffelpuffer mit Apfelmus (Fertigprodukte)

Rote Grütze mit Vanillesoße (Fertigprodukte)

Milchreis mit Zimt-Zucker (Fertigprodukt)

Schwarzwälder Kirschtorte

Mandelhörnchen mit Schokolade

Käsekuchen

Marmorkuchen

Schokobrownies mit Schokolinsen



Schokoladencreme mit Früchten

Schokoladencreme mit Früchten

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	160 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamtfett	4 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g
Kohlenhydrate	23 g
<i>davon Zucker</i>	12 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	6 g
Salz	-

Notizen

Zutaten (pro Portion)

Cremepulver, Schokolade, gezuckert	20 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	75 ml
Himbeeren	125 g
Gesamtmenge	220 g





Schokoladenpudding mit Sahne

Schokoladenpudding mit Sahne

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	285 kcal
Energiedichte	1,5 kcal/g
Gesamtfett	21 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	21 g
Kohlenhydrate	19 g
<i>davon Zucker</i>	18 g
Ballaststoffe	-
Eiweiß	6 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Schokoladenpuddingpulver	10 g
Vollmilch, 3,5 % Fett	125 ml
Zucker	10 g
Schlagsahne	50 g
Gesamtmenge	195 g



Obstsalat mit Joghurtcreme

Obstsalat

mit Joghurtcreme

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	160 kcal
Energiedichte	0,7 kcal/g
Gesamt fett	1 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>1 g</i>
Kohlenhydrate	31 g
<i>davon Zucker</i>	<i>21 g</i>
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	8 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Frisches Obst (gemischt)	150 g
Fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett	50 g
Magerquark	30 g
Zucker	5 g
Gesamtmenge	235 g



Milchreis mit Kirschen

Milchreis

mit Kirschen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	440 kcal
Energiedichte	1,9 kcal/g
Gesamt fett	19 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>19 g</i>
Kohlenhydrate	61 g
<i>davon Zucker</i>	<i>40 g</i>
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	6 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Vollmilch, 3,5 % Fett	75 ml
Milchreis (Rohgewicht)	25 g
Zucker	25 g
Schlagsahne	50 g
Schattenmorellen (Konserve)	60 g
Gesamtmenge	235 g



Beeren-Schichtspeise

Beeren-Schichtspeise

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	265 kcal
Energiedichte	1,3 kcal/g
Gesamtfett	9 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	9 g
Kohlenhydrate	30 g
<i>davon Zucker</i>	24 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	13 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Löffelbiskuits	20 g
Magerquark	70 g
Schmand	30 g
Zucker	10 g
Kirschsaft	25 ml
Himbeeren	60 g
Gesamtmenge	210 g



Tiramisu

Tiramisu

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	720 kcal
Energiedichte	3,4 kcal/g
Gesamtfett	50 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>50 g</i>
Kohlenhydrate	50 g
<i>davon Zucker</i>	<i>41 g</i>
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	13 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Löffelbiskuits	30 g
Mascarpone	80 g
Ei	30 g
Zucker	15 g
Weinbrand	10 ml
Zartbitterschokolade	20 g
Espresso	25 ml
Gesamtmenge	210 g



Süßkartoffelpuffer mit Apfelkompott

Süßkartoffelpuffer mit Apfelkompott

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	260 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g
Gesamt fett	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	3 g
Kohlenhydrate	42 g
<i>davon Zucker</i>	20 g
Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	5 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Süßkartoffeln	110 g
Zwiebel	11 g
Ei	12 g
Haferflocken	5 g
Rapsöl	10 g
Apfel	110 g
Wasser	12 g
Gesamtmenge	270 g



Kartoffelpuffer mit Apfelmus (Fertigprodukte)

Kartoffelpuffer mit Apfelmus (Fertigprodukte)

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	305 kcal
Energiedichte	1,4 kcal/g
Gesamt fett	10 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	-
Kohlenhydrate	46 g
<i>davon Zucker</i>	28 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	3 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Kartoffelpufferpulver	30 g
Wasser	80 g
Rapsöl	10 g
Apfelmus, gezuckert	90 g
Zucker	5 g
Gesamtmenge	215 g



Frische Früchte mit Vanillesoße

Frische Früchte mit Vanillesoße

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	350 kcal
Energiedichte	0,8 kcal/g
Gesamt fett	15 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>15 g</i>
Kohlenhydrate	39 g
<i>davon Zucker</i>	<i>39 g</i>
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	9 g
Salz	–

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Erdbeeren	135 g
Himbeeren	90 g
Rote Johannisbeeren	90 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	100 g
Sahne	25 g
Eigelb	10 g
Pistazien	5 g
Gesamtmenge	455 g



Rote Grütze mit Vanillesoße (Fertigprodukte)

Rote Grütze mit Vanillesoße (Fertigprodukte)

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	405 kcal
Energiedichte	1,1 kcal/g
Gesamtfett	6 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	6 g
Kohlenhydrate	80 g
<i>davon Zucker</i>	63 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	6 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Rote Grütze (Fertigprodukt)	250 g
Vanillesoße (Fertigprodukt)	125 g
Gesamtmenge	375 g



Klassischer Milchreis mit Himbeerpüree

Klassischer Milchreis mit Himbeerpüree

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	405 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g
Gesamtfett	6 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>6 g</i>
Kohlenhydrate	75 g
<i>davon Zucker</i>	<i>27 g</i>
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	13 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Fettarme Milch, 1,5 % Fett	250 g
Rundkornreis (Rohgewicht)	65 g
Himbeeren (TK)	75 g
Zucker	10 g
Gesamtmenge	400 g



Milchreis mit Zimt-Zucker (Fertigprodukt)

Milchreis mit Zimt-Zucker (Fertigprodukt)

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	475 kcal
Energiedichte	1,5 kcal/g
Gesamtfett	4 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	4 g
Kohlenhydrate	83 g
<i>davon Zucker</i>	44 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	11 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Milchreis, Instant-Produkt	65 g
Vollmilch, 3,5 % Fett	250 g
Zucker	15 g
Gesamtmenge	330 g



Kirsch-Biskuit-Torte

Kirsch-Biskuit-Torte

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	210 kcal
Energiedichte	1,7 kcal/g
Gesamtfett	7 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	7 g
Kohlenhydrate	28 g
<i>davon Zucker</i>	19 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	7 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Sauerkirsche (Konserve)	32 g
Zucker	14 g
Hühnerei, roh	9 g
Mehl	11 g
Magerquark	21 g
Quark, 20 % Fett i. Tr.	21 g
Schlagsahne	17 g
Gesamtmenge	125 g



Schwarzwälder Kirschtorte

Schwarzwälder Kirschtorte

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	505 kcal
Energiedichte	2,4 kcal/g
Gesamtfett	31 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>31 g</i>
Kohlenhydrate	45 g
<i>davon Zucker</i>	<i>35 g</i>
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	7 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Ei	20 g
Zucker	16 g
Mehl	15 g
Kirschwasser	8 ml
Sauerkirschen (Konserve)	60 g
Schlagsahne	83 g
Zartbitterschokolade	8 g
Gesamtmenge	210 g



Erdbeer-Mandel-Törtchen

Erdbeer-Mandel-Törtchen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	200 kcal
Energiedichte	1,3 kcal/g
Gesamtfett	11 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>11 g</i>
Kohlenhydrate	34 g
<i>davon Zucker</i>	<i>18 g</i>
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	6 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Mehl	25 g
Zucker	11 g
Ei	10 g
Margarine	9 g
Erdbeeren	65 g
Tortenguss (zubereitetes Fertigprodukt)	25 g
Mandeln	5 g
Gesamtmenge	150 g



Mandelhörnchen mit Schokolade

Mandelhörnchen mit Schokolade

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	385 kcal
Energiedichte	5,1 kcal/g
Gesamtfett	23 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	23 g
Kohlenhydrate	35 g
<i>davon Zucker</i>	28 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	9 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Marzipan	25 g
Puderzucker	13 g
Mandeln	25 g
Zartbitterschokolade	12 g
Gesamtmenge	75 g



Himbeer-Käsekuchen

Himbeer-Käsekuchen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	185 kcal
Energiedichte	1,6 kcal/g
Gesamtfett	9 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>9 g</i>
Kohlenhydrate	18 g
<i>davon Zucker</i>	<i>13 g</i>
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	9 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Himbeeren	25 g
Ei	25 g
Zucker	10 g
Butter	6 g
Magerquark	22 g
Frischkäse, Halbfettstufe, 20 % Fett i. Tr.	22 g
Weizengrieß	5 g
Gesamtmenge	115 g



Käsekuchen

Käsekuchen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	350 kcal
Energiedichte	2,5 kcal/g
Gesamt fett	22 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	22 g
Kohlenhydrate	38 g
<i>davon Zucker</i>	19 g
Ballaststoffe	-
Eiweiß	9 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Mehl	12 g
Zucker	15 g
Butter	6 g
Ei	20 g
Vollmilch, 3,5 % Fett	30 g
Magerquark	42 g
Sonnenblumenöl	15 g
Gesamtmenge	140 g



Pflaumenkuchen mit Sahne

Pflaumenkuchen mit Sahne

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	280 kcal
Energiedichte	1,2 kcal/g
Gesamtfett	13 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>13 g</i>
Kohlenhydrate	39 g
<i>davon Zucker</i>	<i>23 g</i>
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Fettarme Milch, 1,5 % Fett	10 ml
Margarine	5 g
Mehl	20 g
Zucker	5 g
Pflaumen	165 g
Schlagsahne	25 g
Gesamtmenge	230 g



Marmorkuchen

Marmorkuchen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	515 kcal
Energiedichte	3,7 kcal/g
Gesamtfett	25 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	25 g
Kohlenhydrate	63 g
<i>davon Zucker</i>	26 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	9 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Butter	25 g
Zucker	25 g
Ei	25 g
Mehl	50 g
Vollmilch, 3,5 % Fett	15 ml
Gesamtmenge	140 g



Black Bean Brownies mit Walnüssen

Black Bean Brownies mit Walnüssen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	195 kcal
Energiedichte	3,3 kcal/g
Gesamtfett	11 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	11 g
Kohlenhydrate	16 g
<i>davon Zucker</i>	12 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	3 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Schwarze Bohnen, eingeweicht	24 g
Datteln	8 g
Feigen	8 g
Kakaopulver	4 g
Erdnussmuss	4 g
Bitterschokolade	4 g
Walnüsse	8 g
Gesamtmenge	60 g



Schokobrownies mit Schokolinsen

Schokobrownies mit Schokolinsen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	275 kcal
Energiedichte	4,5 kcal/g
Gesamt fett	16 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>16 g</i>
Kohlenhydrate	29 g
<i>davon Zucker</i>	<i>23 g</i>
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	4 g
Salz	-

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Zartbitterschokolade	8 g
Butter	9 g
Zucker	8 g
Ei	10 g
Mehl	8 g
Kuchenglasur (feinherb)	8 g
Vanillinzucker	1 g
Schokolinsen	8 g
Gesamtmenge	60 g

Abendessen

Niedrigere Energiedichte

Vollkornbrot mit Camembert

Belegte Brote mit Rohkostbeilage

Omelett mit Spinat-Schafskäse-Füllung

Bunte Pizzabrötchen

Höhere Energiedichte

Gebackener Camembert mit Baguette

Belegte Brote

Omelett mit Käsefüllung

Pizzabrötchen mit Salami



Vollkornbrot mit Camembert

Vollkornbrot mit Camembert

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	alkoholfreies Bier
Gesamtenergie	440 kcal	85 kcal
Energiedichte	1,6 kcal/g	0,3 kcal/g
Gesamtfett	18 g	–
<i>davon verstecktes Fett</i>	10 g	–
Kohlenhydrate	56 g	18 g
<i>davon Zucker</i>	15 g	11 g
Ballaststoffe	11 g	–
Eiweiß	15 g	1 g
Salz	2 g	–

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Vollkornbrot	100 g
Margarine	10 g
Camembert, 45 % Fett i. Tr.	40 g
Preiselbeeren (Konserven)	10 g
Birne	100 g
Kopfsalat	10 g
Gesamtmenge	270 g

Alkoholfreies Bier (pro Portion)

Alkoholfreies Bier	330 g
Gesamtmenge	330 g



Gebackener Camembert mit Baguette

Gebackener Camembert mit Baguette

Energie-/Nährwertangaben	Speise ohne Getränk	Bier
Gesamtenergie	810 kcal	140 kcal
Energiedichte	3,5 kcal/g	0,4 kcal/g
Gesamtfett	52 g	–
<i>davon verstecktes Fett</i>	35 g	–
Kohlenhydrate	54 g	10 g
<i>davon Zucker</i>	11 g	–
Ballaststoffe	4 g	–
Eiweiß	32 g	1 g
Salz	3 g	–

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Camembert, paniert und gebraten	150 g
Baguette	60 g
Butter	20 g
Gesamtmenge	230 g

Bier (pro Portion)

Bier	330 g
Gesamtmenge	330 g



Belegte Brote mit Rohkostbeilage

Belegte Brote

mit Rohkostbeilage

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	340 kcal
Energiedichte	1,1 kcal/g
Gesamtfett	9 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>4 g</i>
Kohlenhydrate	44 g
<i>davon Zucker</i>	<i>7 g</i>
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	22 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Vollkornbrot	100 g
Margarine	5 g
Schinken, geräuchert	40 g
Gurke	25 g
Magerquark	40 g
Tomaten	40 g
Paprikaschoten	50 g
Gesamtmenge	300 g



Belegte Brote

Belegte Brote

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	590 kcal
Energiedichte	3,3 kcal/g
Gesamtfett	37 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	20 g
Kohlenhydrate	45 g
<i>davon Zucker</i>	2 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	20 g
Salz	3 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Weizenmischbrot	100 g
Butter	20 g
Salami	30 g
Gouda, 48 % Fett i. Tr.	30 g
Gesamtmenge	180 g



Omelett mit Spinat-Schafskäse-Füllung

Omelett mit Spinat-Schafskäse-Füllung

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	305 kcal
Energiedichte	1,0 kcal/g
Gesamt fett	22 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	17 g
Kohlenhydrate	6 g
<i>davon Zucker</i>	5 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	21 g
Salz	1 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Ei	120 g
Fettarme Milch, 1,5 % Fett	20 ml
Rapsöl	5 g
Zwiebeln	15 g
Blattspinat	80 g
Tomaten	60 g
Feta, 45 % Fett i. Tr.	20 g
Gesamtmenge	320 g



Omelett mit Käsefüllung

Omelett mit Käsefüllung

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	555 kcal
Energiedichte	2,0 kcal/g
Gesamt fett	50 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	42 g
Kohlenhydrate	5 g
<i>davon Zucker</i>	5 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	23 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Ei	120 g
Zwiebeln	10 g
Butter	10 g
Champignons (frisch)	50 g
Schlagsahne	75 g
Appenzeller, 50 % Fett i. Tr.	20 g
Gesamtmenge	285 g



Bunte Pizzabrötchen

Bunte Pizzabrötchen

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	395 kcal
Energiedichte	0,9 kcal/g
Gesamtfett	8 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	<i>8 g</i>
Kohlenhydrate	59 g
<i>davon Zucker</i>	<i>15 g</i>
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	19 g
Salz	2 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Vollkornbrötchen	100 g
Passierte Tomaten	100 g
Tomaten	70 g
Zucchini	50 g
Paprikaschoten	50 g
Mais (Konserve)	50 g
Mozzarella, 40 % Fett i. Tr.	30 g
Gesamtmenge	450 g



Pizzabrötchen mit Salami

Pizzabrötchen mit Salami

Energie-/Nährwertangaben

Gesamtenergie	780 kcal
Energiedichte	2,4 kcal/g
Gesamtfett	28 g
<i>davon verstecktes Fett</i>	28 g
Kohlenhydrate	58 g
<i>davon Zucker</i>	5 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	40 g
Salz	5 g

Notizen



Zutaten (pro Portion)

Weizenbrötchen	100 g
Kochschinken	30 g
Salami	30 g
Champignons (frisch)	50 g
Schmand	50 g
Gouda, 48 % Fett i. Tr.	60 g
Gesamtmenge	320 g