

ABENDBROT



ABENDBROT

Ein anstrengender Tag liegt hinter dir und du hast einen solchen Hunger, dass du dir für deinen Weg nach Hause was auf die Hand holst: einen knusprigen Chicken Wrap bei einer Fast-Food-Kette. (180 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

20

Eiweiß

20

Kohlenhydrate

50

davon Zucker

0

# SNACKCHECKER

Heute machst du dir einen gemütlichen Fernsehabend. Dazu gibt es überbackenen Schinken-Käse-Toast. (300 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

25

Eiweiß

40

Kohlenhydrate

45

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du bist in der Stadt unterwegs und bekommst plötzlich Appetit auf was Salziges: Du holst dir zwei Cheeseburger bei einer Fast-Food-Kette.  
(300 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

35

Eiweiß

40

Kohlenhydrate

70

davon Zucker

0

# SNACKCHECKER

Heiß, fettig und salzig: Darauf hast du jetzt Appetit. Du holst dir eine Portion Pommes mit Mayo. (300 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

40

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

40

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Jetzt muss etwas Frisches her: Du bereitest dir einen Tomaten-Mozzarella-Salat zu. (250 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

20

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

5

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du triffst dich abends mit deinen Freunden im Bistro und bestellst dir einen griechischen Bauernsalat mit Baguette. (200 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

25

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Abends magst du ein deftiges Abendbrot: Du machst dir drei Scheiben Graubrot mit gekochtem Schinken. (225 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

25

Kohlenhydrate

60

davon Zucker

0

SNACKCHECKER



Auf dem Heimweg bist du beim Bäcker vorbeigekommen und hast dir ein frisches Graubrot gekauft. Du isst zum Abendbrot zwei Scheiben mit Leberwurst. (150 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

15

Kohlenhydrate

40

davon Zucker

0

# SNACKCHECKER

Deine Mutter hat dir dein Lieblingsessen vorbeigebracht: eine Portion Kartoffelsalat mit Mayonnaise.  
(250 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

10

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

0

# SNACKCHECKER

Du bist mit Freunden zum Spieleabend verabredet. Als Imbiss gibt es vorher Backkartoffeln mit Kräuterquark. (200 g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

25

davon Zucker

0

# SNACKCHECKER