

MITTAGESSEN



MITTAGESSEN

Heute gibt es dein Lieblingsgericht:
Wiener Schnitzel mit Kartoffeln! Du
bist begeistert und lässt es dir schme-
cken! (450 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

35

Kohlenhydrate

65

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du hast beim Kochen telefoniert – die Spaghetti sind völlig zerkocht und nicht mehr genießbar. Stattdessen holst du dir einen Döner mit allem Drum und Dran. (350 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

40

Kohlenhydrate

85

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Die Mittagspause verbringst du bei deinem Lieblingsitaliener. Das Tagesgericht: Spaghetti alla Carbonara.
(250 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

30

Eiweiß

15

Kohlenhydrate

45

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du nutzt die Mittagszeit, um durch die Innenstadt zu schlendern. An einem Imbiss holst du dir eine Bratwurst im Brötchen mit Ketchup. (215 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

40

Eiweiß

25

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du hast bereits einen anstrengenden Vormittag hinter dir. Du stärkst dich mit einer Currywurst mit Curryketchup und Pommes. (250 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

40

Eiweiß

20

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Mittags hast du keine Lust, dir großartig etwas zu kochen. Du schiebst dir eine Käsepizza in den Ofen. (250 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

35

Eiweiß

35

Kohlenhydrate

70

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Dir rennt in der Mittagspause die Zeit davon: Du holst dir Burger und Pommes bei einer Fast-Food-Kette.
(225 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

25

Eiweiß

20

Kohlenhydrate

70

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Um dir etwas Warmes zuzubereiten,
fehlt dir die Zeit. Egal – ein kaltes
Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat
ist auch lecker! (350 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

40

Eiweiß

35

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Es ist Sonntag und deine ganze Familie versammelt sich zu Rouladen, Rotkohl und Klößen. (500 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

20

Kohlenhydrate

40

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du machst dir eine Lasagne mit Hackfleisch – da werden gleich Erinnerungen an den letzten Italienurlaub wach! (350 g)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

35

Eiweiß

30

Kohlenhydrate

25

davon Zucker

0

SNACKCHECKER