

Einkaufsliste

Lebensmittelgruppe	Menge	Beispiele	Energiegehalt (kCal) auf 100g
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg	Vollkornbrot	198
		Nudeln (roh)	362
		Reis (roh)	351
		Haferflocken	354
		Kartoffeln (roh)	73
Gemüse, Pilze	4 kg	Bohnen grün	16
		Erbsen/ Möhren Konserve	48
		Rotkohl Konserve	60
		Spargel Konserve	16
		Mais Konserve	76
		Pilze Konserve	31
Obst	2,5 kg	Kirschen Konserve	86
		Birnen Konserve	64
		Aprikosen Konserve	68
		Apfel roh	61
		Bananen roh	90
		Rosinen	304
Getränke	20 l	Mineralwasser	0
		Kaffeepulver/ Instantkaffee	
		Tee	
		Saft	
Milch Milcherzeugnisse	2 l 500 g	H-Milch (3,5% Fett)	66
		Hartkäse	294
Eier, Ersatzprodukte für Fleisch, Wurst Fisch	1,5 kg	Thunfisch Konserve	100
		Ölsardinen Konserve	221
		Kalbsleberwurst Konserve	345
		Bockwürste Konserve	267
		8 Eier (Gewichtsklasse M)	137
Fette, Öl	357 g	Margarine	709
		Butter	741
		Speiseöl (z.B. Rapsöl)	884

SCAN ME



Scannen Sie folgenden QR-Code um weitere
Informationen auf unser Homepage zu finden: