

MITTAGESSEN



MITTAGESSEN

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

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

10

Eiweiß

35

Kohlenhydrate

75

davon Zucker

5

# 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

35

Kohlenhydrate

75

davon Zucker

5

# SNACKCHECKER

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

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

45

Eiweiß

20

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

35

Eiweiß

25

Kohlenhydrate

40

davon Zucker

10

# 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

35

Eiweiß

20

Kohlenhydrate

25

davon Zucker

5

# 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

15

Kohlenhydrate

70

davon Zucker

5

# 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

35

Eiweiß

20

Kohlenhydrate

35

davon Zucker

5

# SNACKCHECKER

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

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

30

Eiweiß

30

Kohlenhydrate

45

davon Zucker

10

# SNACKCHECKER

Gestern hast Du auf dem Markt frisches Gemüse gekauft. Genau die richtigen Zutaten für eine leckere Gemüse-Lasagne!

(250g)

#### NÄHRWERTE in Gramm

Fett

15

Eiweiß

15

Kohlenhydrate

35

davon Zucker

5

# SNACKCHECKER