

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

25

Kohlenhydrate

60

davon Zucker

5

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

5

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

80

davon Zucker

15

SNACKCHECKER

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

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

55

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

45

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

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

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

35

Eiweiß

20

Kohlenhydrate

5

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

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

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

10

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

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

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

30

Kohlenhydrate

65

davon Zucker

5

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

20

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

5

SNACKCHECKER

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

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

10

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

5

SNACKCHECKER