



## Hauptmahlzeiten



# Hauptmahlzeiten

## Der gesunde Teller



# Linsen-Curry



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>800 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>6,1 g</b> 1,4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>136,8 g</b> 39,3 g
Protein	<b>45,0 g</b>
Ballaststoffe	<b>33,3 g</b>



# Linsenpasta



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>1101 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>13,3 g</b> <b>2,1 g</b>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>183,5 g</b> <b>31,1 g</b>
Protein	<b>57,1 g</b>
Ballaststoffe	<b>38,4 g</b>



# Kürbispasta mit Feta



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>584 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>20,3 g</b> 8,0 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>77,1 g</b> 14,9 g
Protein	<b>21,7 g</b>
Ballaststoffe	<b>18,0 g</b>



# Zucchini-Puffer



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>410 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>16,8 g</b> 4,2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>40,0 g</b> 16,0 g
Protein	<b>24,1 g</b>
Ballaststoffe	<b>6,5 g</b>



# Chili sin Carne



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>241 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>11,8 g</b> <b>1,4 g</b>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>20,7 g</b> <b>9,9 g</b>
Protein	<b>12,5 g</b>
Ballaststoffe	<b>5,8 g</b>



# Indisches Hähnchen-Curry



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>270 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>10,5 g</b> <b>2,1 g</b>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>14,1 g</b> <b>10,1 g</b>
Protein	<b>29,3 g</b>
Ballaststoffe	<b>2,1 g</b>





# Kartoffel- Gemüseauflauf



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>1080 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>4,9 g</b> 2,6 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>56,9 g</b> 18,8 g
Protein	<b>34,8 g</b>
Ballaststoffe	<b>9,7 g</b>



# Weißer Bohnen Eintopf



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>802 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>23,8 g</b> 3,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>101,7 g</b> 22,7 g
Protein	<b>34,2 g</b>
Ballaststoffe	<b>13,3 g</b>



# Salat-Wrap



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>646,8 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>30,1 g</b> <b>6,1 g</b>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>73,8 g</b> <b>13,1 g</b>
Protein	<b>16,5 g</b>
Ballaststoffe	<b>11,6 g</b>



# Gefüllte Süßkartoffeln



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>844 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>21,3 g</b> <b>9,0 g</b>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>127 g</b> <b>31,6 g</b>
Protein	<b>28,5 g</b>
Ballaststoffe	<b>15,5 g</b>



# Mediterrane Gnocchi



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>429 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>25,1 g</b> <b>11,8 g</b>
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>14 g</b> <b>12,4 g</b>
Protein	<b>36,1 g</b>
Ballaststoffe	<b>6,8 g</b>



# Rainbow Bowl



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>613 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>19,1 g</b> 2,2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>83,4 g</b> 13,8 g
Protein	<b>23 g</b>
Ballaststoffe	<b>14,7 g</b>



# Vollkorn-Spinat- Lasagne mit Feta



## Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	1053 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	56,2 g 28,4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	84 g 16,8 g
Protein	49 g
Ballaststoffe	18,1 g

# Ofengemüse



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>514 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>13,6 g</b> 2,1 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>80 g</b> 20,1 g
Protein	<b>14,4 g</b>
Ballaststoffe	<b>14,3 g</b>





# Knackige Vollkorn-Wraps



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>672 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>26,6 g</b> 5,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>83,6 g</b> 16,8 g
Protein	<b>19,4 g</b>
Ballaststoffe	<b>22,8 g</b>



# Shakshuka



## Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	<b>698 kcal</b>
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	<b>27,8 g</b> 4,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	<b>82,9 g</b> 14,8 g
Protein	<b>26,4 g</b>
Ballaststoffe	<b>3,5 g</b>

