

Hartz-IV-Regelsätze (Erwachsene - Stand Jahresanfang 2019): ca. 35,50 % der 424€ => im Monat 151€ / pro Tag 5€ / keine Kosten für Kochplatte - Ofen - Mikrowelle - Gewürze etc.; kuze Zubereitungszeit

P - Protein / Eiweiß; KH - Kohlenhydrate; Z - Zucker; B - Ballaststoffe; F - Fett +++ 1x pro Woche Lachs und Geflügel

Produkt	€/kg	kcal %	% P	% KH	% Z	% B	% F	kcal/€	g	kcal	g P	g KH	g Z	g B	g F	Preis
Mizellares Casein	20,00	368,00	85	3,00	3,00	0,00	1,50	184,00	50,00	184,00	42,50	1,50	1,50	0,00	0,75	1,00
Haferflocken	1,00	372,00	13,50	58,70	2,00	10,00	7,00	3720,00	100,00	372,00	13,50	58,70	2,00	10,00	7,00	0,10
Inulin	20,00	210,00	0,00	8,00	8,00	89,00	0,00	210,00	20,00	42,00	0,00	1,60	1,60	17,80	0,00	0,40
Sonnenblumenlecithin Pulver	20,00	790,00	0,00	8,00	3,00	0,00	92,00	395,00	20,00	158,00	0,00	1,60	0,60	0,00	18,40	0,40
Weizenkeime	8,00	323,00	28,70	30,50	27,60	1,10	9,50	403,75	40,00	129,20	11,48	12,20	11,04	0,44	3,80	0,32
Chia Samen	7,00	437,00	21,20	4,90	0,80	34,00	31,40	624,29	25,00	109,25	5,30	1,23	0,20	8,50	7,85	0,18
Kakaonibs	18,00	578,00	13,00	18,20	1,00	13,40	50,30	321,11	25,00	144,50	3,25	4,55	0,25	3,35	12,58	0,45
Hanfsamen geschält	20,00	560,00	33,00	12,00	5,00	1,00	44,00	280,00	80,00	448,00	26,40	9,60	4,00	0,80	35,20	1,60
Kakaopulver - Wasserkocher	6,00	358,00	19,80	8,80	0,50	27,90	20,70	596,67	10,00	35,80	1,98	0,88	0,05	2,79	2,07	0,06
Zimt Ceylon	15,00	247,00	4,00	81,00	2,20	58,00	1,20	164,67	5,00	12,35	0,20	4,05	0,11	2,90	0,06	0,08
[Leitungswasser]	0,00															
Preis Mittagessen	4,58	g - P/KH/F	104,61	95,91	87,71	kcal M	1635,10									
Haferflocken	1,00	372,00	13,50	58,70	2,00	10,00	7,00	3720,00	100,00	372,00	13,50	58,70	2,00	10,00	7,00	0,10
Kakaopulver - Wasserkocher	6,00	358,00	19,80	8,80	0,50	27,90	20,70	596,67	10,00	35,80	1,98	0,88	0,05	2,79	2,07	0,06
Zimt Ceylon	15,00	247,00	4,00	81,00	2,20	58,00	1,20	164,67	5,00	12,35	0,20	4,05	0,11	2,90	0,06	0,08
[Leitungswasser]	0,00															
Preis Abendessen	0,31	g - P/KH/F	15,68	63,63	9,13	kcal A	420,15									
SUMME									490,00	2055,25	120,29	159,54	23,51	62,27	96,84	4,82