

Artikel / Portion 250g	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett	gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	davon Zucker	Salz
Andalusisches Auberginenfrikassee	27	114	0,8	1,9	7,0	11,0	5,1	8,0	1,9
Asia-Hähnchen-Pfanne	291	1215	101	12,6	4,3	3,4	3,0	2,8	3,2
Balkanpfanne mit Rindergeschnetzeltem	181	758	100	6,4	0,4	11,3	5,7	10,1	1,8
Bunte Gemüsepfanne vom Wochenmarkt	137	571	24	6,7	2,7	5,3	4,6	4,4	1,4
Chili sin Carne	236	989	55	2,4	0,6	1,8	1,0	1,7	188,6
Currygemüse mit Chinakohl	152	630	17	8,6	8,5	28,6	1,2	27,5	5,4
Currywurst	417	1748	85	24,2	7,7	11,2	2,8	8,8	1,9
Feine Champignons in Sahnesauce	122	512	30	6,5	122,0	14,7	7,9	5,8	1,5
Fenchel-Tomatengemüse	88	369	18	3,3	1,9	9,4	6,4	4,9	1,5
Florentiner Bohnenpfanne	99	416	30	0,8	3,4	12,0	3,8	9,0	4,5
Gemüse-Lachs-Curry	275	1151	74	17,3	2,5	21,1	12,9	13,7	2,7
Gemüsepfanne Fra Bartolo	100	417	17	4,7	7,2	5,6	2,1	4,4	2,8
Geschnetzeltes vom Weiderind	283	12	120	14,2	3,7	8,3	4,4	5,1	2,4
Griechisches Bohnen-Tomatengemüse	171	715	21	12,4	8,4	8,6	1,2	5,7	2,9
Gyros vom Hähnchen	450	1881	185	26,9	0,4	38,8	13,1	6,8	3,4
Hähnchenrahmggeschnetzeltes	345	1442	125	20,6	7,4	8,6	1,2	5,7	2,9
Indischer Kokos-Curry-Wok	133	552	15	8,0	0,8	1,7	0,3	0,9	0,7
Italienische Gemüsepfanne	135	566	14	8,0	1,7	9,8	6,4	7,5	1,8
Karibikpfanne mit Blattspinat	139	582	16	8,2	1,2	11,8	4,6	8,1	1,9
Kürbisgemüse	91	378	12	3,0	5,8	15,4	3,1	10,6	3,9
Mangoldcurry mit Berglinsen	276	1149	49	14,4	3,9	11,7	2,9	5,9	2,6
Mangoldgemüse, italienisch	72	303	17	1,7	2,5	9,6	4,0	6,5	1,6
Marokkanische Tajine	218	911	28	9,5	1,7	12,4	1,7	7,8	1,7
Mediterraner Geflügeltopf	52	216	17	2,8	0,9	2,3	1,0	1,1	240,9
Provenzalisches Ratatouille	84	351	18	2,0	3,5	18,5	4,1	17,9	5,0
Rindergeschnetzeltes Stroganoff	210	881	87	8,2	8,9	23,4	7,3	7,3	1,2
Rindergulasch	46	191	23	1,8	0,6	9,1	4,5	6,0	2,6
Rote Bete mit Erdnuss	320	1338	58	18,5	2,6	51,6	6,0	6,1	2,6
Rübchen-Möhren-Gulasch	207	866	16	12,4	1,5	25,3	7,9	10,7	3,4
Saftiger Spitzkohl in Kokosmilch	33	136	5	2,1	3,4	23,6	8,7	20,8	2,1
Sauce Bolognese mit Rinderhack	209	872	37	13,7	1,9	19,6	6,8	13,2	2,3
Schaschlik Gulasch von der Pute	341	1426	96	20,3	14,1	23,6	4,3	14,9	2,1
Schwarze Bohnenpfanne	275	1148	41	16,3	0,6	21,1	6,1	13,7	3,0
Spanische Paella mit Hähnchen	387	16	71	11,8	1,5	1,9	1,2	1,8	0,5
Szegediner Gulasch	234	979	109	12,0	3,9	12,8	5,0	9,8	2,7
Thai-Curry	290	12	25	19,4	6,9	12,0	5,5	9,9	4,3
Türkische Gemüsepfanne	141	589	25	3,4	6,7	13,2	5,3	8,1	1,6