

Hartz-IV-Regelsätze (Erwachsene - Stand Jahresanfang 2018): ca. 35,50 % der 416€ => im Monat 147,70€ / pro Tag 4,76€ / keine Kosten für Kühlschrank - Kochplatte - Ofen - Mikrowelle - Gewürze etc.; kurze Zubereitungszeit
 P - Protein / Eiweiß; KH - Kohlenhydrate; Z - Zucker; B - Ballaststoffe; F - Fett +++ Mind. 2x pro Monat auch Fisch und Fleisch - ggf. Kaloriendefizit auffüllen +++ Küchengerät: Mixer / Blender / Smoothie Maker, mind. 700 Watt

| Produkt | €/kg | kcal % | % P | % KH | % Z | % B | % F | kcal/€ | g | kcal | g P | g KH | g Z | g B | g F | Preis |
|-------------------------------|-------|------------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Pumpernickel | 2,00 | 213,00 | 5,50 | 40,00 | 7,50 | 9,90 | 1,20 | 1065,00 | 180,00 | 383,40 | 9,90 | 72,00 | 13,50 | 17,82 | 2,16 | 0,36 |
| Gouda jung | 6,00 | 371,00 | 23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,00 | 618,33 | 120,00 | 445,20 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 37,20 | 0,72 |
| Margarine | 2,00 | 720,00 | 0,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 81,00 | 3600,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Schoko-Creme | 4,00 | 571,00 | 3,20 | 57,20 | 56,90 | 0,00 | 36,40 | 1427,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Haferflocken | 0,80 | 372,00 | 13,50 | 58,70 | 2,00 | 10,00 | 7,00 | 4650,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kakaopulver - Wasserkocher | 6,00 | 358,00 | 19,80 | 8,80 | 0,50 | 27,90 | 20,70 | 596,67 | 15,00 | 53,70 | 2,97 | 1,32 | 0,08 | 4,19 | 3,11 | 0,09 |
| [Leitungswasser] | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Preis Frühstück | 1,17 | g - P/KH/F | 40,47 | 73,32 | 42,47 | kcal F | 882,30 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Haferflocken | 1,00 | 372,00 | 13,50 | 58,70 | 2,00 | 10,00 | 7,00 | 3720,00 | 75,00 | 279,00 | 10,13 | 44,03 | 1,50 | 7,50 | 5,25 | 0,08 |
| Weizenkeime | 8,00 | 323,00 | 28,70 | 30,50 | 27,60 | 1,10 | 9,50 | 403,75 | 50,00 | 161,50 | 14,35 | 15,25 | 13,80 | 0,55 | 4,75 | 0,40 |
| Gouda jung | 6,00 | 358,00 | 23,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 29,00 | 596,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Gouda alt | 7,00 | 420,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 38,00 | 600,00 | 70,00 | 294,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,60 | 0,49 |
| Kakaopulver - Wasserkocher | 6,00 | 358,00 | 19,80 | 8,80 | 0,50 | 27,90 | 20,70 | 596,67 | 40,00 | 143,20 | 7,92 | 3,52 | 0,20 | 11,16 | 8,28 | 0,24 |
| Erdnüsse ungesalzen | 6,00 | 579,00 | 26,00 | 9,40 | 2,60 | 0,00 | 49,00 | 965,00 | 30,00 | 173,70 | 7,80 | 2,82 | 0,78 | 0,00 | 14,70 | 0,18 |
| Walnuss | 13,00 | 654,00 | 14,00 | 11,00 | 6,90 | 6,00 | 63,00 | 503,08 | 15,00 | 98,10 | 2,10 | 1,65 | 1,04 | 0,90 | 9,45 | 0,20 |
| [Leitungswasser] | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Preis Mittagessen | 1,58 | g - P/KH/F | 56,30 | 67,27 | 69,03 | kcal M | 1149,50 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cumin (Kreuzkümmel) | 12,00 | 375,00 | 18,00 | 44,00 | 2,30 | 11,10 | 22,00 | 312,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Lupinenmehl / Lupinenprotein | 7,00 | 360,00 | 42,10 | 8,20 | 5,00 | 27,20 | 12,10 | 514,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Hanfsamen ungeschält | 8,00 | 456,00 | 20,20 | 7,40 | 6,65 | 30,60 | 31,60 | 570,00 | 50,00 | 228,00 | 10,10 | 3,70 | 3,33 | 15,30 | 15,80 | 0,40 |
| Chia Samen | 7,00 | 437,00 | 21,20 | 4,90 | 0,80 | 34,00 | 31,40 | 624,29 | 50,00 | 218,50 | 10,60 | 2,45 | 0,40 | 17,00 | 15,70 | 0,35 |
| 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 |
| 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 |
| Kakaopulver - Wasserkocher | 6,00 | 358,00 | 19,80 | 8,80 | 0,50 | 27,90 | 20,70 | 596,67 | 15,00 | 53,70 | 2,97 | 1,32 | 0,08 | 4,19 | 3,11 | 0,09 |
| [Leitungswasser] | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Preis Abendessen | 1,37 | g - P/KH/F | 27,12 | 16,07 | 47,24 | kcal A | 657,05 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Micellar Casein Proteinpulver | 12,00 | 357,00 | 79,80 | 6,20 | 5,70 | 2,50 | 1,20 | 297,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Lecithin Pulver | 18,00 | 788,00 | 0,00 | 8,00 | 4,00 | 0,00 | 84,00 | 437,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Butter mit Rapsöl | 7,00 | 589,00 | 0,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 65,00 | 841,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ei | 2,00 | 155,00 | 13,00 | 1,10 | 1,10 | 0,00 | 11,00 | 775,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SUMME | | | | | | | | | 740,00 | 2688,85 | 123,89 | 156,66 | 35,05 | 84,85 | 158,74 | 4,12 |