

Hartz-IV-Regelsätze (Erwachsene - Stand Jahresanfang 2020): ca. 35,50 % der 432€ => im Monat 153€ / pro Tag 5,1€ / 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 - Auffüllen des Kalorien-Defizits

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	50,00	161,50	14,35	15,25	13,80	0,55	4,75	0,40
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
Knäckebrot Sesam	4,00	388,00	12,90	65,10	1,90	5,40	6,90	970,00	40,00	155,20	5,16	26,04	0,76	2,16	2,76	0,16
Sandwich Eis Vanille Schoko	3,00	267,00	2,60	25,60	21,90	0,60	17,00	890,00	60,00	160,20	1,56	15,36	13,14	0,36	10,20	0,18
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	5	g - P/KH/F	114,20	140,36	101,62	kcal M	1982,80									
Walnuss	13,00	654,00	14,00	11,00	6,90	6,00	63,00	503,08	40,00	261,60	5,60	4,40	2,76	2,40	25,20	0,52
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	0,66	g - P/KH/F	7,78	9,33	27,33	kcal A	309,75									
SUMME									540,00	2292,55	121,98	149,69	40,93	57,30	128,95	5,66