

Hartz-IV-Regelsätze zum Jahresanfang (Stand 2016) sind bei Erwachsenen rund 35,50 % der 404€ - im Monat 143,42€ / pro Tag 4,70€

keine Kosten für Kühlschrank, für Kochplatte, für Gewürze etc. / keine Zubereitungszeit

Produkt	€/kg	kcal %	% P	% KH	% Z	% B	% F	kcal/€	g	kcal	g P	g KH	g Z	g B	g F	Preis
Apfel	3	54	0,3	11,4	10,3	2	0,1	180		0	0	0	0	0	0	0
Buchweizen-Keimlinge	16	345	10,4	69	2,8	14,7	2,5	215,63		0	0	0	0	0	0	0
Butter	6	717	0,8	0,1	0,1	0	81	1195		0	0	0	0	0	0	0
Chia Samen	7	437	21,2	4,9	0,8	34	31,4	624,29	50	218,5	10,6	2,45	0,4	17	15,7	0,35
Dinkelkleie	5	271	16,5	18,1	1	42	5,3	542		0	0	0	0	0	0	0
Dunkle Schokolade 85%	8	589	9,3	21	14,8	11,9	49,3	736,25		0	0	0	0	0	0	0
Ei	4	156	12,8	0,7	0,7	0	11,3	390		0	0	0	0	0	0	0
Haferflocken	0,8	372	13,5	58,7	2	10	7	4650	125	465	16,88	73,38	2,5	12,5	8,75	0,1
Hanfsamen geschält	18	560	33	12	5	1	44	311,11		0	0	0	0	0	0	0
Hanfsamen ungeschält	7	456	20,2	7,4	6,65	30,6	31,6	651,43	25	114	5,05	1,85	1,66	7,65	7,9	0,18
Kakaobruch	21	578	13	18,2	1	13,1	50,3	275,24		0	0	0	0	0	0	0
Kakaopulver	8	358	19,8	8,8	0,5	27,9	20,7	447,5	10	35,8	1,98	0,88	0,05	2,79	2,07	0,08
Kartoffelchips	7	535	5,5	40,6	1,8	3	39,4	764,29		0	0	0	0	0	0	0
Kokosraspeln	7	606	6	6,4	5	14	62	865,71	25	151,5	1,5	1,6	1,25	3,5	15,5	0,18
Soja-Lecithin Pulver	24	788	0	8	4		84	328,33	15	118,2	0	1,2	0,6	0	12,6	0,36
Leinsamen geschrotet	5	507	19	2	1,6	27	41	1014	25	126,75	4,75	0,5	0,4	6,75	10,25	0,13
Mandeln	14	616	20	13	5	12	52	440		0	0	0	0	0	0	0
Marzipan-Torte	10	357	6,5	42,8	28	1,2	17,5	357		0	0	0	0	0	0	0
Möhren	2	26	1	4,8	4,6	3,6	0,2	130		0	0	0	0	0	0	0
Pizza Salami	15	264	8,2	26,3	1	1,9	14	176		0	0	0	0	0	0	0
Pulver Micellar Casein Va.	16	357	79,8	6,2	5,7	2,5	1,2	223,13	30	107,1	23,94	1,86	1,71	0,75	0,36	0,48
Sardinen in Öl	8	240	24	1	0	0	12	300		0	0	0	0	0	0	0
Soja-Protein Isolat Neutral	10	362	88,5	0,2	0	0	0,5	362	15	54,3	13,28	0,03	0	0	0,08	0,15
Sultaninen	4	298	2,46	66,2	66,2	5,4	0,55	745		0	0	0	0	0	0	0
Tomate	2	18	0,9	3,9	2,6	1,2	0,2	90		0	0	0	0	0	0	0
Vollkornbrot	2	293	11	54	4,1	2,3	3,3	1465		0	0	0	0	0	0	0
Vollmilch Kuhmilch 3,5%	1	64	3,3	4,7	4,7	0	3,5	640		0	0	0	0	0	0	0
Vollmilchschokolade	8	548	6,3	56	55	1	33	685		0	0	0	0	0	0	0
Walnusskerne	20	674	14,4	10,6	7	6	62,5	337		0	0	0	0	0	0	0
Weizenkleie	4	256	15,2	14,1	3,9	46,9	5	640	50	128	7,6	7,05	1,95	23,45	2,5	0,2
[Leitungswasser]	[0,002]															
SUMME								692,1	370	1519,15	85,57	90,8	10,52	74,39	75,71	2,2