



LUNCH TIME

Nährwerte pro 100g:

	Jasminreis (gekocht)	Couscous (gekocht)	Süßkartoffel-Lemongraspüree
Energie	126 kcal	173 kcal	70 kcal
Fett	0,2g	0,8g	0,5g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,04g	0,2g	0,3g
Kohlenhydrate	28g	35,1g	14,9g
Davon Zucker	0,01g	1,3g	3,4g
Eiweiß	2,7 g	5,4g	1,1g
Salz	0,4g	0,4g	1g
Balaststoffe	2,7g	1,9g	1,9g

Ein Lunch Kurt enthält ca. 250g Reis/Couscous