Poulet-Linsen-Bowl für 4 Tage

Nährwerte pro Rezept · Quelle: BLV Schweizer Nährwertdatenbank V7.0

Hinweis: Alle Nährwerte beziehen sich auf die rohe, ungegarte Zutat.

Erfasst von: Aromakompass, Beispielrezept · 10.11.2026

Zutat	Menge	Energie (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	KH (g)	Zucker (g)	Fasern (g)	Salz (g)
Pouletbrust	600 g	642	147.6	6	0	0	0	0.6
Geschälte rote Linsen	240 g	801.6	64.8	3.6	115.2	5.3	25	0
Spinat	300 g	75	7.8	1.8	3.9	0.3	5.7	0.6
Karotte	300 g	126	1.8	1.2	22.8	18	8.1	0.3
Peperoni	200 g	64	1.8	0.2	11.8	10.4	3.4	0
Zwiebel	150 g	58.5	1.7	0.9	9.5	7.2	2.8	0
Rapsöl	30 g	270	0	30	0	0	0	0
Kochsalz	4 g	0	0	0	0	0	0	3.9
Zitrone	50 g	12	0.4	0.3	1.5	1.3	1	0
TOTAL		**2049.1**	**225.9**	**44**	**164.7**	**42.5**	**46**	**5.4**
PRO PORTION (4)		512.3	56.5	11	41.2	10.6	11.5	1.4
PRO 100 G		93.1	10.3	2	7.5	1.9	2.1	0.2

Energiewert: 8573 kJ / 2049.1 kcal (Total) · 2143 kJ / 512.3 kcal pro Portion · 390 kJ / 93.1 kcal pro 100 g

Allergene (EU-14): keine bekannten gemäss Zutaten-Datenbank

Alle Angaben in Gramm pro eingetragener Menge. Richtwerte auf Basis der BLV Schweizer Nährwertdatenbank V7.0, bezogen auf die rohe Zutat. Bei einzelnen Produkten, die es nur zubereitet gibt (z. B. paniert, gedämpft), entspricht der Wert dieser BLV-Zubereitungsart.

Pro-100-g-Werte bezogen auf das angegebene Fertiggewicht von 2200 g.

Allergenangaben gemäss Aromakompass-Zutatendatenbank, ohne Gewähr; Spuren und Kreuzkontamination sind nicht berücksichtigt.

VORBEREITUNG

Linsen kalt abspülen. Pouletbrust in Streifen schneiden, Karotten und Peperoni in Würfel, Zwiebel fein hacken, Spinat waschen.

ZUBEREITUNG

Linsen in der doppelten Menge Wasser 12 bis 15 Minuten weich kochen. Poulet im Rapsöl anbraten, Zwiebel, Karotten und Peperoni zugeben und 8 Minuten garen. Spinat kurz zusammenfallen lassen, Linsen untermischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

FERTIGSTELLUNG

Auf 4 Behälter verteilen, rasch abkühlen und im Kühlschrank lagern. Vor dem Essen gut durcherhitzen.

Auswertung: Poulet-Linsen-Bowl für 4 Tage

Pro Portion (4 Portionen). Angaben je 100 g bezogen auf 2'200 g Fertiggewicht.

WOHER DIE ENERGIE KOMMT

Protein	44.1 %
Fett	19.3 %
Kohlenhydrate	32.2 %
Ballaststoffe	4.5 %
Protein pro 100 kcal	11 g

Energiefaktoren nach LIV Anhang 12: Protein und Kohlenhydrate 4, Fett 9, Ballaststoffe 2 kcal je Gramm.

ANTEIL AN DER REFERENZMENGE, PRO PORTION

Energie	26 %
Fett	16 %
davon gesättigte Fettsäuren	7 %
Kohlenhydrate	16 %
davon Zucker	12 %
Eiweiss	113 %
Salz	23 %
Gesättigte Fettsäuren in Gramm	1.4 g

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal), LIV Anhang 10 Teil B.

ANGABEN NACH LIV ANHANG 13 (RECHNERISCH, JE 100 G)

«Hoher Proteingehalt» — **Ziffer 27**

Protein liefert 44.1 % der Energie, Bedingung ab 20 %

«Ballaststoffquelle» — **Ziffer 24**

2.1 g je 100 g bzw. 2.2 g je 100 kcal, Bedingung ab 3 g je 100 g oder 1.5 g je 100 kcal

«Fettarm» — **Ziffer 4.1**

2 g Fett je 100 g, Bedingung höchstens 3 g

«Zuckerarm» — **Ziffer 17.1**

1.9 g Zucker je 100 g, Bedingung höchstens 5 g

«Natriumarm» — **Ziffer 20.1**

0.095 g Natrium je 100 g, Bedingung höchstens 0.12 g

Gerechnet je 100 g Fertiggewicht, mit den Schwellen für feste Lebensmittel. Für Suppen, Saucen und Getränke gelten strengere Werte je 100 ml.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE, PRO PORTION

VITAMINE	PRO PORTION	% NRV	ANGABE
Vitamin A	1'510 µg	189 %	reich an
Vitamin D	2.3 µg	45 %	
Vitamin E	6.4 mg	53 %	
Vitamin C	130 mg	158 %	Quelle
Vitamin B1 (Thiamin)	0.76 mg	69 %	
Vitamin B2 (Riboflavin)	0.49 mg	35 %	
Niacin	19 mg	119 %	Quelle
Vitamin B6	1.7 mg	124 %	Quelle
Folsäure (Folat)	219 µg	110 %	Quelle
Vitamin B12	0.44 µg	17 %	
Pantothensäure	2.3 mg	39 %	

MINERALSTOFFE	PRO PORTION	% NRV	ANGABE
Kalium	1'860 mg	93 %	Quelle
Chlorid	895 mg	112 %	Quelle
Calcium	136 mg	17 %	
Phosphor	642 mg	92 %	Quelle
Magnesium	174 mg	46 %	
Eisen	5.5 mg	39 %	
Zink	3.3 mg	33 %	
Selen	mind. 22 µg	40 %	
Jod	38 µg	25 %	

mind. = Für einzelne Zutaten fehlt dieser Wert in der Quelle, die Summe ist ein Mindestwert.

NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr eines Erwachsenen (LIV Anhang 10 Teil A). «Quelle» ab 15 %, «reich an» ab 30 % der Referenzmenge je 100 g (Anhang 10 Ziffer 2.1, Anhang 13 Ziffer 28 und 29). Folsäure: Tabellenwert ist Folat, Referenzmenge Folsäure 200 µg. Werte der rohen Zutaten, Verluste beim Garen nicht berücksichtigt.

Rechenhilfe aus Tabellenwerten (BLV, Ciqual), keine Analyse und keine Rechtsauskunft. Wer eine nährwertbezogene Angabe auf die Karte setzt, braucht auch bei offen verkauften Speisen eine Nährwertdeklaration (LIV Art. 21 Abs. 2). Grundlage: LIV SR 817.022.16, Stand 1. Juli 2025.

Nährwert-Rechner

Code scannen und direkt im Browser öffnen