

***Rezeptname***

|  |  |
| --- | --- |
| Zutaten | Zubereitung |
| *Trage hier die Zutaten und benötigten Mengen ein* | *Zubereitungsweise*  *Koch-/ Backdauer*  *Koch-/ Backtemperatur* |
| Ggf. ein Foto |  |

*Errechne wenn möglich die Nährwertangaben mit Hilfe deiner Diätberaterin*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nährwertangaben (nach den Mengen im Rezept) | | | | | | |
|  | Fett | LCT | MCT | Essentielle Fettsäuren | Kohlen- hydrate | Proteine |
| Zutat 1 |  |  |  |  |  |  |
| Zutat 2 |  |  |  |  |  |  |
| etc. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |