









Beilagenwürfel

Diese Nahrungsmittel versorgen deinen Körper hauptsächlich mit Kohlenhydraten in Form von Stärke. Durch das Essen der gewürfelten Beilage bekommen deine Muskeln, dein Gehirn und deine anderen Organe die nötige Energie. Ein weiterer Vorteil dieser Komponente ist, dass sie dich sättigt. Vielleicht ist sie dir sogar bekannt unter dem Begriff Sättigungsbeilage.

Teigwaren 	Hörnli/Spaghetti/Farfalle/Spiralen usw., Canelloni zum befüllen und gratinieren, Lasagneblätter, Spätzli, Gnocchi, Teigwaren als Suppeneinlage (Fideli und Buechstäbeli), Spaghetti, Dinkelteigwaren
Reis 	Trockenreis, Basmatireis, Vollreis, Risotto, Sushi-Reis, Reisblätter (zum Umwickeln des gewürfelten), Reis-Salat, Reis für Milchreis, Reismudeln, gepuffter Reis (Reiswaffeln/ Puffreis als Müesli)
Mais 	Polenta fein oder als Bramata, Pop Corn, Maistortillas, Corn-Flakes, Mais-Tacos
Kartoffeln 	Ofenkartoffeln (z.B. mit gewürfeltem Gemüse und Proteinbeilage zusammen im Ofen garen), Kartoffelstock (auch Stocki), Bratkartoffeln, Rösti, Salzkartoffeln, Kartoffelsuppe, Baked potatoes, Manjok, Kochbanane, Yams, Süsskartoffel
Getreide 	Ebly, Couscous, Getreideflocken (Hafer, Hirse, Dinkel), Quinoa/ Amaranth (auch gepufft erhältlich für Müesli), ganzes Dinkelkorn, Getreidotto (wie Risotto nur aus dem ganzen Getreidekorn), Hirse, Getreide-Bratlinge, Buchweizen (Capuns)
Brot 	Fladenbrot (Dürüm) für Wraps, Teig für Pizza oder Wähe, Brot/ Zopf/ Brötli, altes Brot (verwerten als Fotzelschnitte, Brotauflauf, Knoblibrot), Pita-Brot, selbstgemachtes Brötli (z.B. auch mit gewürfeltem Gemüse und Protein als Hamburger oder Sandwich), Toast