

INHALTSVERZEICHNIS

Seite	2	Notizen
Seite	3	Brot und Gebäck
Seite	4	Getreide und Getreideprodukte
Seite	5	Teigwaren; Hülsenfrüchte
Seite	6	Kartoffelprodukte; Obst
Seite	7	Obst
Seite	8	Obst; Gemüse
Seite	9	Gemüse
Seite	10	Gemüse
Seite	11	Nüsse und Samen
Seite	12	Milch und Milchprodukte
Seite	13	Eiweiß
Seite	14	Zucker; Traubenzucker
Seite	15	Zuckeraustauschstoffe; Süßstoffe
Seite	16	Bonbons/Kaugummis
Seite	17	Kekse
Seite	18	Schokolade
Seite	19	Schokolade; Dessert
Seite	20	Kuchen
Seite	21	Kuchen; Knabberartikel
Seite	22	Eis
Seite	23	Fertigprodukte
Seite	24	Verschiedenes
Seite	25	Getränke; Alkohol
Seite	26	McDonald's BE-Tabelle
Seite	27	McDonald's BE-Tabelle; Burger King BE-Tabelle
Seite	28	Subway BE-Tabelle
Seite	29 – 31	Glutenfreie Ernährung (Schär)
Seite	32	Berechnungen

GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



	roh	gekocht	
Amarant	20 g	ca. 55 g	
Bindemittel Kartoffelstärke, Maisstärke z. B. Gustin, Mondamin, Tapioka-Sago, Weizenstärke	15 g		1 Esslöffel
Bulgur	15 g	ca. 50 g	
Cornflakes* verschiedene Sorten/Durchschnittswert	ca. 15 g		
Couscous	18 g	ca. 55 g	
Grünkern geschrotet	19 g		
Grieß	15 g	ca. 100 g	
Haferflocken	18 g		
Hirse	18 g	ca. 65 g	
Maisgrieß (Polenta)	16 g	ca. 55 g	
Mehl Dinkel, Roggen, Weizen	16 g		1 Esslöffel
Vollkornmehl Dinkel, Roggen, Weizen	20 g		
Paniermehl	15 g		1 Esslöffel
Quinoa	20 g	ca. 55 g	
Reis geschält	15 g	ca. 50 g	
Vollkornreis/Naturreis	18 g	ca. 55 g	
Reispapier aus Reismehl (Asiaküche)	15 g		
Reiswaffel natur	15 g		ca. 2 Stück à 7 g
Reiswaffel Schokolade*	20 g		ca. 1 Stück à 17 g

*Bitte die Angaben des Herstellers beachten

TEIGWAREN

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



	roh	gekocht
Blätterteig TK	35 g	1 Scheibe à 75 g = 2 BE
Hefeteig/Pizzateig frisch	30 g	
Flädle		ca. 36 g
Lasagneblätter	17 g	1 Blatt à 17 g
Nudeln/Spaghetti	18 g	ca. 50 g
Spätzle	19 g	ca. 50 g
Vollkornnudeln	20 g	ca. 60 g
Reisnudeln	14 g	ca. 35 g
Schupfnudeln		40 g

HÜLSENFÜRCHTE

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Auf Grund ihres hohen Ballaststoffgehaltes sind die Kohlenhydrate der Hülsenfrüchte nur gering blutzuckerwirksam. Deshalb kann eine kleine Menge Hülsenfrüchte ohne Berechnung verzehrt werden (**WICHTIG:** Blutzucker kontrollieren). Die Menge, die für eine Portion verwendet wird, sollte mit einer BE berechnet werden.

Hülsenfrüchte sollten **NUR** in Verbindung mit anderen Kohlenhydratträgern (z. B. Kartoffeln, Nudeln, Reis) verzehrt werden.

KARTOFFELPRODUKTE

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Gnocchi gekocht	50 g	
Kartoffeln gebraten	60 g	
Kartoffeln gekocht, ohne Schale	80 g	eine Kartoffel hühnereigroß
Kartoffelpüree klassische Art	100 g	
Kartoffelknödel gekocht	50 g	ca. ½ Knödel
Kartoffelpuffer	50 g	ein kleiner Kartoffelpuffer
Kartoffelsalat	100 g	
Kroketten	45 g	ca. zwei Stück à 20 g
Süßkartoffeln (Batate) roh, mit Schale	50 g	
Pommes aus dem Backofen	35 g	je nach Größe 10–15 Stück
Pommes aus der Friteuse	45 g	

OBST

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Im Allgemeinen gilt: 1 tennisballgroßes Stück Obst (geschält und entkernt) entspricht ca. 1 BE!
Bei Konserven bitte die Angaben des Herstellers beachten.

	verzehrbarer Anteil	mit Schale und Stein gewogen
Ananas frisch	90 g	1 fingerdicke Scheibe
Ananas in Scheiben Konserve (abgetropft)	60 g	
Apfel	100 g	110 g
Apfelmus gezuckert	65 g	

OBST

Folgende Mengen entsprechen 1 BE

	verzehrbarer Anteil	mit Schale und Stein gewogen
Apfelmus ungezuckert	95 g	
Aprikosen	140 g	150 g 4 Stück
Banane	60 g	95 g ca. ½ Banane
Birne	95 g	105 g 1 Birne
Brombeere	190 g	
Erdbeeren frisch	210 g	220 g
Feigen frisch	95 g	eine Feige
Grapefruit	160 g	210 g
Heidelbeeren	195 g	
Himbeeren	250 g	
Honigmelone	95 g	155 g
Johannisbeeren rot	250 g	
Johannisbeeren schwarz	190 g	
Kaki	70 g	
Kirschen sauer	120 g	130 g
Kirschen süß	90 g	100 g
Kiwi	130 g	140 g 2 Stück
Litschi	70 g	130 g
Mandarinen	110 g	120 g ca. 2 Stück
Mango	100 g	
Mirabellen	80 g	90 g
Nektarinen	95 g	105 g 1 mittelgroße Nektarine
Orangen	140 g	190 g
Papaya	170 g	
Pfirsich	130 g	140 g 1 mittelgroßer Pfirsich

OBST		Folgende Mengen entsprechen 1 BE	
	verzehrbarer Anteil	mit Schale und Stein gewogen	
Pflaumen	120 g	130 g	4 Stück
Quitten	170 g		1,5 Stück
Rhabarber	880 g		
Stachelbeeren	170 g		
Wassermelone	140 g	190 g	
Weintrauben	80 g		12–15 mittelgroße Trauben
Trockenobst			
Aprikosen	25 g		
Rosinen/Datteln	20 g		

GEMÜSE		Folgende Mengen entsprechen 1 BE	
			
			

Die meisten Gemüsesorten enthalten pro verzehrblicher Menge weniger als 1 BE und müssen nicht berechnet werden. Durch den hohen Anteil an Ballaststoffen ist die Blutzuckerwirksamkeit gering. Alle fett gedruckten Gemüsesorten sind kohlenhydratreicher und müssen als BE berechnet werden.

	roh	gekocht	Ballaststoffe
Artischocke	460 g		49,0 g
Aubergine	480 g		13,6 g
Bambussprossen	1250 g		
Bleichsellerie	550 g		13,9 g
Blumenkohl	520 g	590 g	13,9 g
Bohnen grün	240 g	750 g	11,2 g
Brokkoli	450 g	590 g	16,0 g

GEMÜSE		Folgende Mengen entsprechen 1 BE	
	roh	gekocht	Ballaststoffe
Brunnenkresse	590 g		8,6 g
Chicoree	490 g		6,1 g
Chinakohl	970 g		18,3 g
Endivien	970 g		11,7 g
Erbsen Schote und Frucht	95 g	120 g	4,0 g
Erbsensprossen	650 g		13,8 g
Essiggurke	390 g		3,5 g
Feldsalat	1480 g		22,4 g
Fenchel Blatt	420 g		17,6 g
Fenchel Knolle	390 g		7,8 g
Gartenkresse	480 g		16,9 g
Grünkohl	470 g		19,6 g
Gurke	660 g		11,8 g
Karotte	250 g	380 g	9,2 g
Knoblauch	40 g		0,7 g
Kohlrabi	320 g		4,6 g
Kohlrübe	210 g		6,0 g
Kopfsalat	1130 g		16,1 g
Kürbis	260 g		5,5 g
Lauch	370 g		8,2 g
Linsensprossen	710 g		14,5 g
Löwenzahnblätter	490 g		14,7 g
Mangold	1740 g		
Mais Zuckermais	70 g	70–120 g	5,0 g
Maiskolben (gekocht)		120 g	1 Stück ca. 250 g = 2 BE
Mungobohnensprossen	680 g		8,3 g

GEMÜSE	Folgende Mengen entsprechen 1 BE		
	roh	gekocht	Ballaststoffe
Paprika	410 g		14,8 g
Pastinake	95 g		2,0 g
Petersilie Blatt	160 g		6,7 g
Portulak	1910 g		
Radieschen	560 g		9,0 g
Rettich	500 g		12,4 g
Rhabarber	880 g		28,1 g
Rosenkohl	360 g	490 g	19,4 g
Rote Beete	150 g	190 g	3,5 g
Rotkohl	330 g		8,3 g
Ruccola	570 g		9,0 g
Sauerkraut	1560 g		33,2 g
Schwarzwurzel	560 g	600 g	103,5 g
Sellerie (Knollensellerie)	530 g		22,2 g
Spargel	590 g	1062 g	13,8 g
Spinat	1970 g	2664 g	54,8 g
Sojasprossen	250 g		5,9 g
Tapioka/Cassave	36 g		1,1 g
Tomate	460 g	480 g	4,4 g
Topinambur	300 g		36,2 g
Weißer Rübe	260 g		8,9 g
Weißkohl	290 g		8,4 g
Wirsing	400 g		10,3 g
Zucchini	530 g		5,6 g
Zwiebel	240 g		4,3 g

NÜSSE UND SAMEN

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Aufgrund des hohen Fettanteils werden nur 50 g Nüsse pro Tag empfohlen. Diese Menge muss nicht berechnet werden.

Ausnahme: Cashewnüsse*, Erdnüsse*, Maronen*, Pinienkerne*, Pistazien*, Sonnenblumenkerne*

Auch Samen wie Mohn, Sesam, Leinsaat und Kürbiskerne können in kleinen Mengen (ca. 20 g / Tag) ebenfalls ohne BE-Berechnung verzehrt werden.

Cashewnüsse* geröstet und gesalzen	50 g	
Erdnüsse* geröstet und gesalzen	90 g	
Haselnusskerne	120 g	
Kokosnuss frisch	300 g	
Kokosnuss geraspelt	150 g	
Kürbiskerne	360 g	
Leinsaat (geschrotet)	155 g	
Mandeln	180 g	
Maronen*		
gekocht (geschält)	25 g	ca. 5 Stück à 5 g = 1BE
geröstet (in der Schale)	35 g	ca. 7 Stück à 5 g = 1BE
Mohn	280 g	
Pinienkerne*	60 g	
Pistazien* geröstet und gesalzen	90 g	
Sesam	120 g	
Sonnenblumenkerne*	100 g	
Walnusskerne	120 g	

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Ayran	360 ml	1 Becher à 250 ml = 0,7 KE
Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Molke, Sauermilch	280 ml	1 Glas
Kondensmilch ungesüßt, alle Fettstufen	100 ml	
Milch alle Fettstufen	250 ml	1 Glas
Naturjoghurt	250 g	
Quark natur	500 g	bis 250 g ohne Berechnung
Saure Sahne, Schlagsahne	360ml	ohne Berechnung

MILCHERSATZPRODUKTE

Folgende Mengen entsprechen 1 BE

Haferdrink natur, ungesüßt	150ml
Kokosdrink natur, ungesüßt	ca. 360ml
Mandeldrink natur, ungesüßt	ca. 360ml
Reisdrink natur, ungesüßt	120ml
Sojadrink natur, ungesüßt	ca. 360ml

EIWEISS

50 g Eiweiß sind enthalten in



Nicht nur Kohlenhydrate haben einen Einfluss auf den Blutzucker, sondern auch das Eiweiß erhöht bei großen Mengen den Blutzuckerspiegel. Ab einer Eiweißmenge von mehr als 30 g Eiweiß in einer Mahlzeit, wie bei einem Grillabend oder einer Pizza, sollte die Insulinmenge wie folgt angepasst werden:

50 g Eiweiß erfordern die gleiche Menge Insulin wie 1 KE.

50 g Eiweiß sind enthalten in:

Käse	180 g – 220 g	6 bis 7 Scheiben
Mozzarella, Camembert, Feta Grillkäse	250 g	2 runde Mozzarellakugeln
Quark	400 g	
Fisch	230 g	1,5 Erwachsenenhände
Fleisch	170 – 210 g	1 Erwachsenehand
fettes Fleisch	250 g	1,5 Erwachsenenhände
Bratwurst	300 g	ca. 3 Stück
Fleischkäse	400 g	2 dicke Scheiben

Belag einer gut belegten Pizza

Für die zusätzliche Insulingabe empfehlen wir ein Normalinsulin (z. B. Actrapid) oder die Verwendung eines über 3 bis 4 Stunden verzögerten Bolus.

Quelle: Kohlenhydrattabelle für Kinder und Jugendliche mit Diabetes; S. Herrlich, A. Schneider; Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen

ZUCKER

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Agavendicksaft	15 g	20 g = 2 TL = 1,3 BE
Ahornsirup	18 g	20 g = 2 TL = 1,1 BE
Honig	15 g	20 g = 2 TL = 1,3 BE
Zucker Haushaltszucker, brauner Zucker, Puderzucker, Vanillezucker	12 g	ca. 1 Esslöffel, bzw. 4 Würfelzucker à 3 g

Bei einem Blutzuckerwert unter 60 mg/dl sollten 1–2 BE in Form von schnell wirksamen Kohlenhydraten eingenommen werden:

TRAUBENZUCKER

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Falls kein Traubenzucker vorhanden ist, 100 ml Fruchtsaft, Limonade z. B. Cola, Fanta (keine Light oder Zero Produkte!!!) trinken!

Dextro Energy	12 g	ca. 2,5 Täfelchen à 5 g
Dextro Energy minis	15 g	ca. 10 Stück à 1,5 g
Jubin Flüssigtraubenzucker	19 g	1 Tube à 40 g = 2,1 BE
Traubenzucker Pulver	12 g	ca. 1 Esslöffel
Traubenzucker Rolle mit 10 Vitaminen (Drogeriemarkt/Apotheke)	13 g	ca. 5 Stück à 2,5 g
Traubenzucker-Bonbons rund (Apotheke, einzeln verpackt)	13 g	ca. 6 Stück à 2 g

ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

Sie werden im Gegensatz zu Zucker vom Körper langsamer aufgenommen und erhöhen somit den Blutzucker langsamer. Die Anrechnung ist unterschiedlich.

12 g Fruchtzucker/Fructose = 1 BE

Zuckeralkohole/mehrwertige Alkohole

Im Gegensatz zu Zucker entspricht 1 BE:

24 g Sorbit(-ol)	d. h. 2/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
36 g Isomalt(-sirup)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
36 g Maltit(-ol, -sirup)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
36 g Mannit(-ol)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
36 g Lactit(-ol)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
36 g Xylit(-ol)	d. h. 1/3 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam
120 g Erythrit(-ol)	d. h. 1/10 der angegebenen Menge ist blutzuckerwirksam

SÜSSSTOFFE

Sie können ohne BE-Berechnung gegeben werden und haben keine Kalorien. Süßstoffe haben eine viel höhere Süßkraft als Zucker und sollten daher vorsichtig dosiert werden. Süßstoffe sind flüssig oder in Form von Tabletten und Pulver erhältlich.

Saccarin

Cyclamat

Acesulfam K

Aspartam

Thaumatococcus

Neohesperidin DC

Sucralose

Stevia

Quelle: Kohlenhydrattabelle für Kinder und Jugendliche mit Diabetes; S. Herrlich, A. Schneider; Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen

BONBONS/KAUGUMMIS

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Bonbons mit Zucker	12 g	ca. 2,5 Stück à 5 g ungeeignet
Bonbons ohne Zucker* mit Zuckeraustauschstoffen! z. B. Emeukal, Fishermans Friend, Pulmol, Ricola, Vivil, Wick Halsbonbons		5 Stück über den Tag verteilt ohne Berechnung
Gummibärchen	15 g	6 Stück à 2,5 g ungeeignet 1 kl. Tüte Goldären minis à 14 g
Gummibärchen ohne Zucker* mit Zuckeraustauschstoffen		5 Stück über den Tag verteilt ohne Berechnung
Kaugummi mit Zucker z. B. Huba Bubba	17 g	1– 2 Stück ungeeignet
Kaugummi ohne Zucker* mit Zuckeraustauschstoffen z. B. Airwaves, Extra, Mentos, Orbit		5 Stück über den Tag verteilt ohne Berechnung
Maoam	15 g	1 Würfel ca. 22 g ungeeignet ca. 1,5 BE
Tic Tac	12 g	22 Stück à 0,5 g ungeeignet

Zuckerfreie Süßigkeiten die Zuckeraustauschstoffe enthalten, können abführend wirken, daher sind sie für Kinder nur in geringen Mengen geeignet!

KEKSE

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Butterkeks	15 g	3 Stück à 5 g
Butterkeks mit Vollmilchschokolade	19 g	1 Stück à 14 g = 0,7 BE
Doppelkeks	18 g	1 Stück à 26 g = 1,5 BE
Lebkuchen mit Schokoladenüberzug z. B. Sterne, Brezeln	18 g	1 Stück ca. 28 g = 1,5 BE
Löffelbiskuit	16 g	3 Stück à 5 g
Spekulatius	17 g	1 Stück à 10 g = 0,6 BE
Vanillekipferl	24 g	3 Stück à 8 g
Vollkornkekse	18 g	3 Stück a 6 g
Waffelkeks	21 g	3,5 Stück à 6 g
Weihnachtsplätzchen aus Mürbteig z. B. Spitzbuben	20 g	3 Stück à 7 g
Zimtsterne	25 g	4 Stück à 6 g

SCHOKOLADE

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



After Eight	16 g	2 Stück à 8 g = 1 BE
Balisto	19 g	ca. 1 Stück à 18,5 g
Bounty	20 g	1 Stück à 28,5 g = 1,4 BE
Choco-Crossies	19 g	ca. 4 Stück à 5 g
Duplo	22,5 g	1 Riegel = 0,8 BE
Dominostein	20 g	ca. 2 Stück
Ferrero Küsschen	28 g	3 Stück à 9 g
Ferrero Rocher	26 g	2 Stück à 13 g
Giotto	24 g	6 Stück à 4 g
Hanuta	22 g	ca. 1 Stück
Kinderbueno	24 g	1 Riegel à 22 g = 0,9 BE
Kindercountry	22 g	1 Stück à 24 g = 1,1 BE
Kinderpingui	30 g	1 Stück à 30 g
Kinderschokolade	23 g	1 großer Riegel à 20 g = 0,9 BE 1 kleiner Riegel (13 g) = 0,6 BE
Kitkat mini	21 g	1 Stück à 17 g = 0,8 BE
Knoppers	23 g	ca. 1 Stück à 25 g
Lila Pause	21 g	1 Riegel à 38 g = 1,8 BE
Mars	17 g	1 Riegel à 45 g = 2,7 BE
Milchschnitte	34 g	1 Stück à 28 g = 0,8 BE
Milky Way	17 g	1 Riegel à 21,5 g = 1,3 BE
M&Ms	20 g	1 Päckchen à 45 g = 2,2 BE 1 Packung à 165 g = 9,7 BE

SCHOKOLADE

Folgende Mengen entsprechen 1 BE

Mon Cheri	21 g	1 Stück à 10,5 g = 0,5 BE
Rafaello	30 g	1 Stück à 10 g = 0,3 BE
Schokobons	24 g	4 Stück à 6 g
Schokokuss	18 g	1 Stück à 25 g = 1,4 BE 1 kleiner à 8 g = 0,4 BE
Schokolade Vollmilch	25 g	100 g = 4 BE
Schokolade mit Maltit	ca. 60 g	10 g /Tag ohne Berechnung
Smarties	17 g	15 große Smarties oder 1 Packung kleine Smarties
Snickers	19 g	1 Riegel à 50 g = 2,6 BE
Toffifee	19 g	1 Stück à 8 g = 0,4 BE
Überraschungsei	22 g	1 Stück à 20 g = 0,9 BE

DESSERT

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Actimel	110 ml	1 Becher à 100 ml = 0,9 BE
Fruchtjoghurt	90 g	150 g = 1,7 BE
Fruchtzwerge classic	100 g	1 Becher à 50 g = 0,5 BE 1 Becher à 100 g = 1 BE
Griesbrei nach klassischer Art	70 g	1 Portion ca 200 g = 2,8 BE
Monte Schoko (Zott)	76 g	1 Becher à 55 g = 0,7 BE 1 Becher à 100 g = 1,3 BE
Mousse au Chocolat	60 g	100 g = ca. 1,6 BE
Pudding	70 g	150 g = 2,1 BE
Rote Grütze	54 g	125 g = 2,3 BE
Vanillesoße	70 ml	

KUCHEN BE pro Stück/Portion



Apfelstrudel	150 g	3,3 BE
Apfeltasche	100 g	2,5 BE
Baklava	25 g	0,8 BE
Berliner	60 g	2,2 BE
Bienenstich	75 g	2,1 BE
Biskuitrolle mit Erdbeersahne	60 g	1,3 BE
Buttercremetorte z. B. Sacher	120 g	3,3 BE
Christstollen	50 g	2,1 BE
Crêpe/Pfannkuchen ohne Füllung	100 g	1,6 BE
Crêpe mit Banane und Nutella ½ Banane + 2 Teelöffel Nutella	200 g	4,2 BE
Dampfnudel	2 Stück ca. 100 g	3,1 BE
Donauwelle	120 g	3,5 BE
Donut	50 g	2 BE
Hefezopf mit Rosinen	70 g	2,9 BE
Käsekuchen	100 g	2,5 BE
Marmorkuchen	70 g	2,5 BE
Nussecke	100 g	4,2 BE
Nusskuchen	70 g	2 BE
Obstkuchen aus Hefeteig	100 g	2,3 BE
Obstkuchen aus Rührteig	100 g	2,5 BE
Obstkuchen aus Mürbteig	100 g	2,9 BE
Obstkuchen aus Biskuitteig	100 g	3,3 BE

KUCHEN BE pro Stück/Portion

Schokomuffin	100 g	2,9 BE
Schwarzwälder-Kirsch-Torte	140 g	3,8 BE
Streuselkuchen	70 g	3,3 BE
Tiramisu	125 g	3,3 BE
Waffeln	100 g	3,8 BE
Zitronenkuchen	70 g	2,5 BE

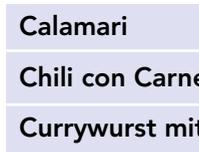
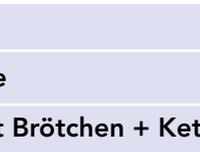
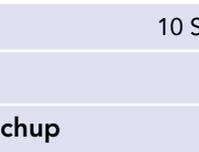
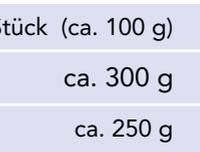
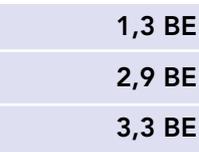
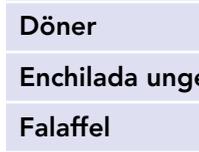
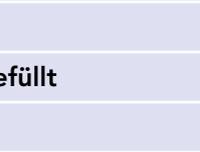
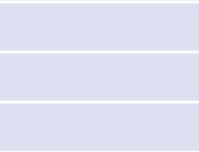
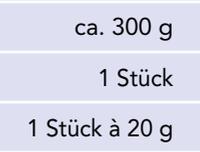
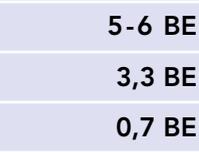
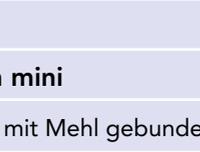
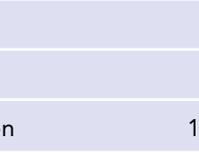
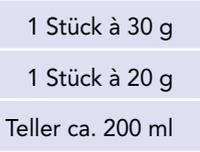
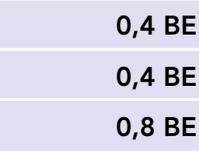
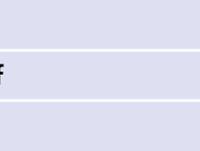
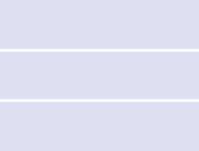
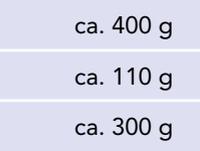
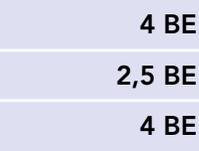
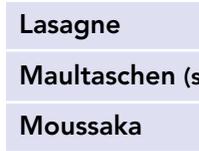
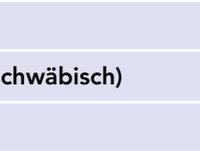
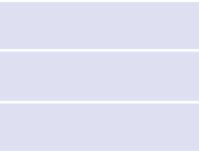
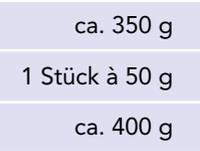
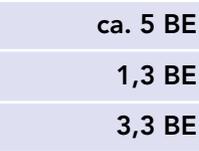
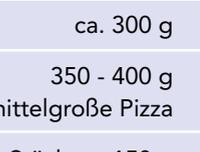
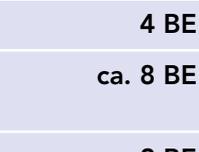
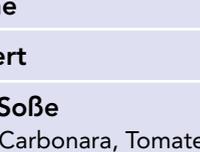
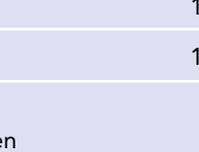
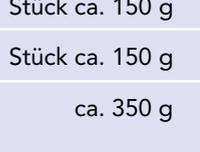
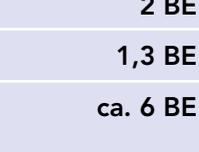
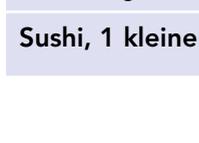
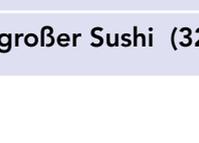
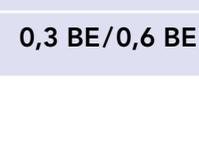
KNABBERARTIKEL Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Cracker (z. B. von TUC)	18 g	5 Stück à 3,5 g
Erdnussflips	24 g	ca. 1 gehäufte Hand
Esspapier	14 g	
Gebrannte Mandeln	24 g	1 Tüte (100 g) =4 BE
Kartoffelchips	24 g	ca. 1 gehäufte Hand
Krupuk Krabbenchips	18 g	
Popcorn salzig	22 g	
Popcorn süß	18 g	
Kinopopcorn	gesalzen	süß
Kinder-Portion (72 g)	3,3 BE	4 BE
Kleine Tüte (145 g)	6,6 BE	8 BE
Mittlere Tüte (260 g)	12,0 BE	14 BE
Große Tüte (290 g)	13,2 BE	16 BE
Salzbrezeln	17 g	ca. 7 Stück
Salzstangen	17 g	ca. 12 Stück
Tortilla Chips	18 g	

EIS		BE pro Stück
		
		
Calippo verschiedene Sorten	105 g	1,9 BE
Capri	58 g	1 BE
Cornetto Erdbeere	75 g	2,5 BE
Cornetto Nuss	75 g	2,1 BE
Domino Eis	50 g	1 BE
Eiskonfekt	6,5 g	0,2 BE
Eiswaffel	14 g	0,7 BE
Flutschfinger	64 g	1,1 BE
Fruchteis	1 Kugel à 60 g	1,7 BE
Kaktus-Eis	48 g	0,9 BE
Milcheis	1 Kugel à 60 g	1,3 BE
Mini-Milk Vanille	23 g	0,4 BE
Nogger, Nogger Choc	67 g	1,6 BE
Magnum Classic	86 g	2,1 BE
Riesen happen (Langnese)	54 g	1,4 BE

Bitte die Angaben des Herstellers beachten

FERTIGPRODUKTE		BE pro Portion
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		

FERTIGPRODUKTE		BE pro Portion
Tortellini	ca. 250 g	ca. 6 BE
Zwiebelkuchen	1 Stück ca. 150 g	2,5 BE

VERSCHIEDENES		Folgenden Mengen entsprechen 1 BE	
			
Kaba, Nesquick	15 g	ca. 1 gehäufter Esslöffel	
Kakaopulver ohne Zuckerzusatz	130 g	ohne Berechnung	
Ketchup	44 g	ca. 4 Esslöffel	
Ketchup Diät ca. 5 g Kohlenhydrate/100 g	240 g	ohne Berechnung	
Marmelade verschiedene Sorten ca. 70 g Kohlenhydrate/100g	20 g	20 g = 2 TL	
Diätmarmelade (mit Süßstoff oder Zuckeraustauschstoff)	48 g	= 4 TL	
Nuss Nougat Creme	20 g	ca. 2 Teelöffel	
Nuss Nougat Creme mit Stevia oder Erythrit	40 g pro Tag	ohne Berechnung	
Puddingpulver	13 g	1 Esslöffel	
Sojasauce	240 ml		
Soße mit Mehl bzw. Stärke gebunden	1 Portion	½ BE	
Soße dünn z. B. Bratenfond		ohne Berechnung	

Bitte die Angaben des Herstellers beachten

GETRÄNKE		Folgende Mengen entsprechen 1 BE
		
Im Fall einer Unterzuckerung sind Fruchtsäfte oder Limonaden zur schnellen Zuckerzufuhr ideal, ansonsten aber ungeeignet!		
Wasser, Tee, Kaffee und mit Süßstoff gesüßte Diätlimonaden (z. B. Coca Cola oder Fanta Light oder Zero) enthalten keine Kohlenhydrate und haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.		
Apfelsaftschorle (1:1)		240 ml
Alkoholfreies Bier		240 ml
Eistee		130 ml
Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz z. B. Apfelsaft, Orangensaft		120 ml
Fruchtsirup		18 ml
Karottensaft		170 ml
Limonade mit Zucker		120 ml
Malzbier		120 ml
Tomatensaft		400 ml
Traubensaft 100 %		70 ml

ALKOHOL	
	

Alkohol kann zu gefährlichen Unterzuckerungen führen. Dieser Effekt tritt häufig verzögert auf, z. B. spätnachts oder erst am nächsten Morgen.

MC DONALD'S KE-TABELLE	Menge	BE
Hamburger, Cheesburger	1 Burger	2,5 BE
Hamburger Royal, Hamburger Royal TS	1 Burger	3 BE
BigMac,	1 Burger	3,3 BE
McChicken, McFisch, McRib	1 Burger	3,8 BE
Big Tasty, Big Tasty Bacon, Chickenburger (mit Chilli-Sauce)	1 Burger	4 BE
Chicken McNuggets pro Portion	4 Stück	1 BE
	6 Stück	1,5 BE
	9 Stück	2,3 BE
	20 Stück	5 BE
Crispy Chicken Ceasar Salad ohne Dressing	1 Portion	1,1 BE
Pommes frites pro Portion	klein	2,5 BE
	mittel	3,3 BE
	groß	4,6 BE

Dressings/ Saucen		
Balsamico-, Haus-, Honig-Minze-Vinaigrette	1 Portion	0,4 BE
Ketchup/Senf Sauce	1 Portion	0,4 BE
Barbecue-, Curry-, Süßsauer-Sauce	1 Portion	0,8 BE
Chilli-Sauce	1 Portion	1,3 BE

MC DONALD'S KE-TABELLE	Menge	BE
Süßes		
Apfeltasche, Kirschtasche	1 Portion	2,3 BE
Bio Apfeltüte	1 Portion	0,8 BE
McFlurry ohne Topping	1 Portion à 167 g	3,2 BE
McFlurry Topping Karamellsauce	1 Portion à 40 g	2,3 BE
McFlurry Topping Schokosauce	1 Portion à 40 g	1,5 BE
McFlurry Topping Smarties	1 Portion à 40 g	2,1 BE
McFlurry Kitkat	1 Portion à 40 g	1,6 BE
McSundae mit Karamellsauce	1 Portion	4,3 BE
McSundae mit Schokosauce	1 Portion	3,8 BE
Milchshake verschiedene Geschmacksrichtungen	klein	3,0 BE

BURGER KING KE-TABELLE	Menge	BE
Hamburger, Cheesburger	1 Burger	2,5 BE
Big King	1 Burger	2,7 BE
Whopper	1 Burger	3,8 BE
Delight Salad	1 Portion	0,4 BE
King Shake verschiedene Geschmacksrichtungen	klein 156 ml	3,0 BE

SUBWAY KE-TABELLE		Subs pro 15 cm	BE
BBQ Rib			4,8 BE
Italien B. M. T.			3,4 BE
Salami			3,3 BE
Pulled Pork			4,2 BE
Turkey, Ham & Bacon Melt			3,4 BE
Philly Beet&Cheese			3,6 BE
Tuna			3,4 BE
Veggy Patty			3,9 BE
Fettarme Subs pro 15 cm			BE
Chicken Fajita			3,4 BE
Chicken Breast			3,7 BE
Ham			3,3 BE
Turky			3,3 BE
Turky & Ham			3,3 BE
Veggi Delite			3,3 BE
Mini Subs pro 10 cm			BE
Chicken Breast			2,5 BE
Ham			2,3 BE
Turky			2,3 BE
Veggi Delite			2,2 BE

DR. SCHÄR/GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Mehl	
Brot Mix dunkel	19 g
Brot Mix Mix B	15 g
Kuchen und Kekse Mehl Mehl-Mix C	14,5 g
Mix it Universal Kuchenbackmischung	14,5 g
Mehl	14,5 g
Pangrati Paniermehl	19 g

Brot/Brötchen	
Baguette Minibaguette	23 g 1 mini Baguette ca. 75 g = 3,2 BE
Bon matin-Brötchen	24 g 1 Brötchen ca. 50 g = 2,1 BE
Ciabatta Ciabatta Rustica	30 g 1 Brötchen ca. 50 g = 1,7 BE
Focaccia	28,5 g 1 Stück ca. 66 g = 2,3 BE
Landbrot	30 g 1 Scheibe ca. 48 g = 1,6 BE
Laugenbrötchen	25 g 1 Stück à 50 g = 2 BE
Mehrkornbrötchen	31 g 1 Stück à 53 g = 1,7 BE
Pan carre	30 g 1 Scheibe ca. 20 g = 0,7 BE
Panini	26,5 g 1 Brötchen ca. 50 g = 1,9 BE
Piadina Wrapp	24 g 1 Stück ca. 80 g = 3,3 BE
Solena Vollkornbrot	38 g

DR. SCHÄR/GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Snacks und Brotersatz

Crackers	15 g	1 Stück ca. 6 g = 0,4 BE
Crackers Pocket	20 g	1 Stück ca. 6 g = 0,3 BE
Petit crisp sharpar	16 g	1 Stück ca. 10 g = 0,6 BE
Croissant	27 g	1 Stück ca. 62,5 g = 2,3 BE
Grissini	14 g	1 Stück ca. 5 g = 0,35 BE
Knäckebröd	19 g	1 Scheibe ca. 12 g = 0,6 BE
Knusperbrot	16 g	1 Stück ca. 7 g = 0,4 BE
Pizza Margherita	27,5 g	1 Stück ca. 70 g = 2,5 BE
Sallinis	17 g	1 Packung ca. 60 g = 3,5 BE
Salti	15 g	1 Stück ca. 5 g = 0,3 BE
Zwieback	16 g	1 Stück ca. 7 g = 0,4 BE

Pasta

	roh	gekocht
Anelli, Capelli, Conchigliette, Farfalle, Fusilli, Lasagne, Penne, Pipette, Rigatti, Spaghetti	16 g	50 g

Cerealien

Cornflakes	16 g
Crunchy Müsli	20 g
Milly Magic 1-2-3	16 g
Müsli Fruit	19 g

DR. SCHÄR/GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Folgende Mengen entsprechen 1 BE



Kekse und Süßes

Butterkeks	16 g	1 Stück ca. 8 g = 0,5 BE
Choco Butterkeks	18 g	
Cereal Bar, Cereal Bar Banana	20 g	1 Riegel ca. 25 g = 1,3 BE
Cereal Disco	17 g	1 Stück ca. 12 g = 0,7 BE
Cioccolini	20 g	1 Stück ca. 9 g = 0,5 BE
Ciocko Sticks	19 g	1 Stück ca. 7 g = 0,4 BE
Digestive Choc	19 g	1 Stück ca. 7 g = 0,4 BE
Magdalenas	20 g	1 Stück ca. 50 g = 2,5 BE
Meranetti	22 g	1 Stück ca. 50 g = 2,3 BE
Milly Friends	18 g	1 Stück ca. 4 g = 0,2 BE
Milly Gris & Ciocc	18 g	1 Pck. 52 g = 2,9 BE
Noccioli	21,5 g	1 Stück ca. 21 g = 1 BE
Orangino	17 g	1 Stück ca. 13 g = 0,8 BE
Plum Cake, Yogo Cake	21,5 g	1 Stück ca. 33 g = 1,5 BE
Quadritos	21,5 g	
Savoiard	17 g	1 Stück ca. 10 g = 0,6 BE
Snack	17 g	1 Riegel ca. 35 g = 2,1 BE
Sorrisi	18 g	1 Stück ca. 11 g = 0,6 BE

BERECHNUNG DER KOHLENHYDRATE

In der Nahrungsmittelliste entsprechen die errechneten Grammzahlen jeweils 12 g verwertbaren Kohlenhydraten. 1 **BrotEinheit** = 1 BE = 12 g Kohlenhydraten.

DREISATZBERECHNUNG

Beispiel 1

Gegeben aus BE-Tabelle: Spaghetti mit Soße, in einer Portion zu 350 g sind 6 BE.

Frage: Wie viele BE sind in 400 g Spaghetti mit Soße?

Rechnung 1 (schulisch):

$$350 \text{ g} \hat{=} 6 \text{ BE}$$

$$1 \text{ g} \hat{=} 6 : 350 = 0,017$$

$$400 \text{ g} \hat{=} 0,017 \times 400 = 6,8 \text{ BE}$$

Rechnung 2 (vereinfacht):

$$350 \text{ g} \hat{=} 6 \text{ BE}$$

$$400 \text{ g} \hat{=} ? \text{ BE}$$

$$\frac{400 \times 6}{350} = 6,8 \text{ BE}; \quad \frac{400}{350} \times 6 = 6,8 \text{ BE}$$

Antwort: In 400 g Spaghetti mit Soße sind also 6,8 BE.

Beispiel 2

Gegeben von Lebensmittelverpackung: 100 g Kekse enthalten 75 g Kohlenhydrate (KH).

Frage: Wie viele Kohlenhydrate sind in 9 Keksen (27 g)

Rechnung 1 (schulisch):

$$100 \text{ g} \hat{=} 75 \text{ g KH}$$

$$1 \text{ g} \hat{=} 75 : 100 = 0,75$$

$$27 \text{ g} \hat{=} 0,75 \times 27 = 20,25 \text{ g KH}$$

Rechnung 2 (vereinfacht):

$$100 \text{ g} \hat{=} 75 \text{ g KH}$$

$$27 \text{ g} \hat{=} ? \text{ g KH}$$

$$\frac{27 \times 75}{100} = 20,25 \text{ KH}; \quad \frac{27}{100} \times 75 = 20,25 \text{ KH}$$

Rechnung 3 (von g KH in BE):

$$12 \text{ g KH sind } 1 \text{ BE}$$

$$20,25 : 12 = 1,6 \text{ BE}$$

Antwort: In 9 Keksen sind ca. 20 g Kohlenhydrate enthalten, also 1,6 BE.