

BE/KE Tabelle

1 BE/KE entspricht 10-12g KH

Lebensmittel	g oder ml	Portion	BE/KE
Milch und Milchprodukte			
Milch 0,3/1,5/3,5%Fett	250 ml	1 Glas	1
Kefir, Ayram	250 ml	1 Glas	1
Buttermilch, Natur	250 ml	1 Glas	1
Joghurt,Natur 0,3/1,5/3,5/10% F.	250 ml	1 Glas	1
Dickmilch, natur	250 ml	1 Glas	1
Kakao-Getränk	250 ml	1 Glas	3
Brot			
Vollkornbrot, Vollkornbrötchen	30g	bitte wiegen	1
Mischbrot/Graubrot/Weißbrot	25g	bitte wiegen	1
Brötchen, Mehrkornbrötchen	25g	bitte wiegen	1
Baguette	25g	bitte wiegen	1
Pumpernickel	30g	bitte wiegen	1
Knäckebrötchen	20g	2 Scheiben	1
Zwieback	20g	2 Stk.	1
Fladenbrot	25g	1/20.Teil	1
Fladenbrot	125g	1/4	5
Getreide / Mehl			
Buchweizen	15g	1EL	1
Bulgur (roh)	20g	1EL	1
Cornflakes	15g	1EL	1
Grünkern	15g	1EL	1
Haferflocken	20g	2EL	1
Hirse	15g	1EL	1
Maismehl	15g	1EL	1
Quinoa	15g	1EL	1
Reis(roh)	15g	1EL	1
Reis (gekocht)	50g	2EL	1
Naturreis (roh)	20g	1EL	1
Naturreis (gekocht)	60g	2 EL	1
Teigwaren/Nudeln (roh)	20g	bitte wiegen	1
Teigwaren/Nudeln (gekocht)	60g	bitte wiegen	1
Vollkornnudeln (roh)	20g	bitte wiegen	1
Roggenvollkornmehl	20g	1EL	1
Roggenmehl	20g	1EL	1
Weizengrieß	15g	1EL	1
Weizenvollkornmehl	20g	1EL	1
Weizenmehl	15g	1EL	1
Kartoffelstärke	15g	1EL	1
Maisstärke / Weizenstärke	15g	1EL	1
Puddingpulver	15g	1EL	1

Kartoffeln			
Kartoffeln	80g	1 mittelgroße	1
Kartoffelpürree (Pulver)	15g		1
K.-Pürree (hausgemacht)	100g	2 gehäufte EL	1
Knödel	100g	1 Kloß	2
Kroketten	40g	2 Stk.	1
Reibekuchen	50g	1 kleiner Puffer	1
Pommes Frites	70g	1 kleine Portion	2
Obst			
Ananas	90g	1Schb.	1
Apfel	110g	1kleiner	1
Apfelsine	150g	1mittlere	1
Aprikose	130g	2Stk.	1
Banane	70g	½	1
Birne	110g	1kleine	1
Erdbeere	190g	10Stk.	1
Feige	80g	1Stk.	1
Granatapfel	125g	1kleiner	1
Guave	170g	1Stk.	1
Heidelbeeren	170g	7EL	1
Himbeeren	200g	8EL	1
Honigmelone	90g		1
Johannisbeeren	200g	7EL	1
Kaki	70g	½	1
Kiwi	110g	1Stk.	1
Kirschen (süß)	90g	1gr.	1
Litschi	90g	4Stk.	1
Mandarinen	150g	2Stk.	1
Mango	100g	½	1
Mirabellen	80g	4Stk.	1
Pampelmuse/Grapefruit/Pomelo	170g	½	1
Pfirsich/Nektarine	120g	1Stk.	1
Pflaumen	110g	4kl.	1
Preiselbeeren	150g	7EL	1
Stachelbeeren	150g	20Stk.	1
Wassermelone	250g	1handgr. Stk.	1
Weintrauben	70g	12 kleine	1
Obstsajt ohne Zuckerzusatz	100ml	½ Glas	1
Coca Cola, Limonade (normal)	100ml	½ Glas	1
Coca Cola Life	200 ml	1 Glas	1

Kuchen			
Apfelkuchen	100g	jeweils 1 Stk.	3,5
Apfelstrudel	150g		3,5
Apfeltorte	100g		3
Bienenstich	75g		2,5
Biskuitrolle	60g		1,5
Butterkuchen	60g		3
Christstollen	100g		4,5
Käsekuchen	100g		3
Käsesahnetorte	120g		3,5
Marmorkuchen	70g		3,5
Mohnstreusel	100g		4
Napfkuchen	75g		3,5
Nusskuchen	50g		2
Obstkuchen	100g		3
Quarkbällchen	30g		0,8
Rührkuchen	70g	1 Stück	3
Sandkuchen	70g		3,5
Streuselkuchen	70g		4
Kleingebäck			
Baklava	35g		1
Amerikaner	100g		3,5
Berliner	65g		2,5
Butterkeks	15g	1 Stück	1
Süßwaren			
After Eight	16g	2Stk.	1
Duplo	18g	1Riegel	1
Gummibärchen	10g	5Stk.	1
Hanuta	22,5g	1Stk.	1
Haribo- Konfekt	60g		3,5
Mars	60g	1Riegel	4
Marzipan	50g		3
Snickers	60g	1Riegel	3
Vollmilchschokolade	100g	1 Tafel	6
Zartbitterschokolade	100g	1 Tafel	5
Bitterschokolade 80%	100g	1 Tafel	3
Knabbereien			
Kartoffelchips	25g		1
Cräcker	15g	3 Stk.	1
Salzstangen	15g	15 Stk.	1