

Kohlenhydrat-Austauschliste für 10 g KH

(siehe auch immer die Angaben auf der Packung eines Produktes)

Milch und Milchprodukte

10 g KH = 1 Glas Milch	200 ml
1 Glas Kefir	200 ml
1 Glas Joghurt	200 ml
1 Glas Buttermilch	200 ml

Getreideerzeugnisse - Brot und Backwaren

10 g KH = ½ Brötchen	20 g
½ Scheibe Grahambrot	25 g
1 - 2 Scheiben Knäckebrot	15 - 25 g
½ Scheibe Pumpernickel	25 g
½ Scheibe Roggenvollkornbrot	25 g
1 Scheibe Toastbrot	25 g
1 Scheibe Weissbrot	20 g
½ Scheibe Weizenmischbrot	20 g
2 Stk. Zwieback	15 g
5 Stk. Kracker	15 g
15 Stk. Salzstangen	15 g

Getreideerzeugnisse - Mehle, Teigwaren

10 g KH = 1 Esslöffel Buchweizen	15 g
2 Esslöffel Cornflakes	15 g
1 Esslöffel Gerstenkörner	15 g
1 Esslöffel Gerstengraupen	15 g
1 Esslöffel Grünkern	15 g

1 Esslöffel Haferkörner	15 g
1 Esslöffel Haferflocken	15 g
1 Esslöffel Hirse	15 g
1 Esslöffel Maismehl	15 g
1 Esslöffel Puddingpulver (Schoko)	15 g
1 Esslöffel Reis roh	15 g
2 Esslöffel Reis gekocht	45 g
1 Esslöffel Roggenkörner	15 g
1 Esslöffel Roggenmehl	15 g
Teigwaren roh	15 g
Teigwaren gekocht	45 g
1 Esslöffel Weizenkörner	15 g
1 Esslöffel Weizenmehl	15 g
1 Esslöffel Weizengriess	15 g

Kartoffeln, Kartoffelprodukte und Gemüse

10 g KH = 1 hühnereigrosse Kartoffel	65 g
Kartoffelchips	25 g
1 Esslöffel Kartoffelpüreepulver	15 g
2 Esslöffel Kartoffelpüree zubereitet	75 g
Kastanien (Maronen)	30 g
½ Knödel	45 g
2 Kroketten	35 g
3 Esslöffel Maiskörner	65 g
Maiskolben ohne Blätter	100 g
Pommes frites	35 g

Obst (* = mit Stein/Schale)

10 g KH = 1 Scheibe	Ananas*	140 g
---------------------	---------	-------

1 kleiner	Apfel*	90 g
2 - 3	Aprikosen*	110 g
½ mittelgrosse	Banane*	70 g
1 kleine	Birne*	90 g
7 Esslöffel	Blau-/Heidelbeeren	140 g
8 Esslöffel	Brombeeren	140 g
10 Stück	Erdbeeren	160 g
1 Stück	Feige*	80 g
	Granatapfel*	170 g
½ Stück	Grapefruit*	170 g
	Guave*	170 g
8 Esslöffel	Himbeeren	150 g
7 Esslöffel	Holunderbeeren	140 g
7 Esslöffel	Johannisbeeren, rot	140 g
1 Stück	Kaki*	70 g
	Kirschen*	90 g
1 grosse	Kiwi*	110 g
	Kumquat*	70 g
	Litschi*	90 g
2 Stück	Mandarinen*	150 g
	Mango*	110 g
	Melone, Charantais*	100 g
	Melone, Wassermelone*	270 g
3 Stück	Mirabellen*	70 g
	Opuntie*	260 g
1 mittelgrosse	Orange*	150 g
1 Stück	Pfirsich*	120 g
4 Stück	Pflaumen*	90 g
7 Esslöffel	Preiselbeeren	140 g

1 Stück	Quitte*	140 g
6 Esslöffel	Stachelbeeren	120 g
	Tamarillo	130 g
	Wasserkastanie*	100 g
1 Dutzend	Weintrauben	70 g

Frisch gepresste Obstsäfte sind wie die entsprechende Obstsorte zu berechnen. Ca. 100 ml handelsüblicher Obstsäfte (ohne Zusätze, 100 % Saft) enthalten 10 g Kohlenhydrate.

Produkte nach Kohlenhydraten berechnet

Spezielle Produkte wie Süßigkeiten, Kuchen usw.

(siehe auch immer die Angaben auf der Packung eines Produktes)

23 g	Balisto	1 Stück	13 g KH
60 g	Berliner	1 Stück	30 g KH
63 g	Bounty	1 Stück	33 g KH
100 g	Caramelita Möwenpick	1 Kugel	24 g KH
90 g	Cornet	1 Stück	23 g KH
90 g	Hefennussschnecke	1 mittlere Sch.	55 g KH
48 g	Kite Kat	1 Pack à 4 Riegel	27 g KH
65 g	Mars	1 Stück	43 g KH
1 Stück	Merengueschale		17 g KH
25 g	Milky Wey	1 Stück	17 g KH

1 Stück	Mohrenkopf		21 g KH
100 g	Nussgipfel	1 Stück	54 g KH
50 g	Ragusa	1 Riegel	24 g KH
70 g	Rahmglace	1 kleine Kugel	11 g KH
62 g	Snickers	1 Stück	34 g KH
40 g	Tiroler Cake	1 kl. Scheibe	18 g KH
1 Stück	Tortenbödeli o. Füllung		11 g KH
62 g	Twix	1 Stück	43 g KH
100 g	Vermicelle		37 g KH