

BE - Tabelle

Die in der Tabelle angegebenen Mengen in Gramm entsprechen jeweils 12 g Kohlenhydraten = 1 BE (Broteinheit). Da die einzelnen Lebensmittel in Größe und Gewicht variieren, können Abweichungen bei den angegebenen Maßeinheiten entstehen. Daher dienen die Maßeinheiten nur der Einschätzung einer BE. Für eine genauere Bestimmung sollte das Lebensmittel abgewogen werden.

Menge	Lebensmittel	Energie (kcal)	Kohlen- hydrate (g)
1 BE = 12 g Kohlenhydrate sind enthalten in ca.:			
<u>Obst:</u>			
105 Gramm	Apfel	60	12,0
100 Gramm	Birne	62	12,4
60 Gramm	Banane	56	12,0
100 Gramm	Ananas	57	12,4
145 Gramm	Wassermelone	54	12,0
135 Gramm	Pfirsich	57	12,0
140 Gramm	Aprikose	60	12,0
250 Gramm	Himbeeren	105	12,0
80 Gramm	Weintrauben	58	12,2
220 Gramm	Erdbeere	77	12,1
<u>Gemüse (nennenswerter Kohlenhydratgehalt):</u>			
240 Gramm	Bohnen, grün, gekocht	86	12,0
95 Gramm	Erbsen, grün, tiefgefroren, gegart	93	12,3
190 Gramm	Gemüsepaprika, rot, roh	70	12,2
180 Gramm	Karotte (Möhre), gegart	70	12,2
250 Gramm	Kürbis, gegart	78	12,1
110 Gramm	Pastinake, gegart	61	12,2
145 Gramm	Rote Beete	68	12,2
75 Gramm	Zuckermais (Gemüsemais), gegart	70	12,3
<u>Brot, Brötchen, Cerealien, Nüsse:</u>			
22 Gramm	Brötchen-Weizenbrötchen	64	12,3
30 Gramm	Roggenvollkornbrot	63	11,6
25 Gramm	Weizentoastbrot	66	11,9
30 Gramm	Vollkornbrötchen	70	12,7
18 Gramm	Knäckebrot	62	11,9
22 Gramm	Blütenzarte Haferflocken	79	12,3
22 Gramm	Vollkornhaferflocken	79	12,3
15 Gramm	Cornflakes	54	12,0
50 Gramm	Cashewnuss, geröstet	300	12,7
125 Gramm	Erdnuss, geröstet	761	11,8
110 Gramm	Walnuss	741	11,7

BE - Tabelle

Mehl, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte:

17 Gramm	Weizenmehl Type 405	58	12,2
17 Gramm	Roggenmehl Type 815	56	12,1
19 Gramm	Dinkelvollkornmehl	66	12,2
18 Gramm	Hirse, Korn geschält roh	66	12,4
15 Gramm	Reis parboiled, roh	53	11,8
44 Gramm	Reis parboiled, gegart	54	12,0
17 Gramm	Eierteigwaren (Nudeln), roh	61	11,9
70 Gramm	Eierteigwaren (Nudeln), gekocht	66	12,3
30 Gramm	Linsen, getrocknet	92	12,2
27 Gramm	Kichererbsen, getrocknet	92	12,0

Milch, Milchprodukte:

250 Gramm	Kuhmilch Trinkmilch 1,5% Fett	120	12,0
330 Gramm	Kefir	215	11,9
300 Gramm	Buttermilch	111	12,0
270 Gramm	Joghurt 3,5% Fett	186	11,8
80 Gramm	Joghurt mit Fruchtzubereitung	85	12,4

Kartoffeln, Kartoffelprodukte:

80 Gramm	Kartoffeln, gekocht (mit Schale)	58	11,8
27 Gramm	Kartoffelchips, ölgeröstet, gesalzen	153	12,2
34 Gramm	Pommes frites, verzehrfertig	99	12,1
52 Gramm	Kartoffelkroketten tiefgefroren, gebacken	102	12,2
16 Gramm	Kartoffelknödel (Klöße halb und halb), Trockenprod.	53	12,4
16 Gramm	Kartoffelpüree, (Kartoffelflocken), Trockenprodukt	56	12,0
50 Gramm	Süßkartoffel (Batate), roh	56	12,0

Kuchen, Kekse, Schokolade, Weingummi:

16 Gramm	Keks (Butterkeks)	70	12,0
27 Gramm	Rührkuchen	97	12,1
35 Gramm	Obstkuchen (allgemein)	82	12,1
22 Gramm	Schokolade	119	11,9
22 Gramm	Duplo, Ferrero	122	12,3
22 Gramm	Kinder Riegel, Ferrero	125	11,8
19 Gramm	Twix Standardriegel, Mars	93	12,2
15 Gramm	Goldbären, Haribo	51	11,6

Getränke:

125 Gramm	Fanta Orange	49	11,9
115 Gramm	Coca-Cola	48	12,2
110 Gramm	Apfelsaft	52	12,2
140 Gramm	Apfelsinensaft/Orangensaft	60	12,2
70 Gramm	Traubensaft	48	11,6