KE - Tabelle

Die in der Tabelle angegebenen Mengen in Gramm entsprechen jeweils ca. 10 g Kohlenhydraten = 1 KE (Kohlenhydrateinheit). Da die einzelnen Lebensmittel in Größe und Gewicht variieren, können Abweichungen bei den angegebenen Maßeinheiten entstehen. Daher dienen die Maßeinheiten nur der Einschätzung einer KE. Für eine genauere Bestimmung sollte das Lebensmittel abgewogen werden.

Menge	Lebensmittel	Energie (kcal)	Kohlen-hydrate (g)
	1 KE = 10 g Kohlenhydrate sind enthalten in ca.:		
	Obst:		
90 Gramm	Apfel	51	10,3
82 Gramm	Birne	51	10,2
50 Gramm	Banane	47	10,0
82 Gramm	Ananas	47	10,2
125 Gramm	Wassermelone	46	10,4
115 Gramm	Pfirsich	53	10,2
120 Gramm	Aprikose	55	10,2
210 Gramm	Himbeeren	88	10,1
66 Gramm	Weintrauben	48	10,1
185 Gramm	Erdbeere	65	10,2
	Gemüse (nennenswerter Kohlenhydratgehalt):		
190 Gramm	Bohnen, grün, gegart	72	10,1
65 Gramm	Erbsen, grün, getrocknet gegart	76	10,2
160 Gramm	Gemüsepaprika, rot, roh	69	10,2
150 Gramm	Karotte (Möhre), gegart	59	10,2
220 Gramm	Kürbis	62	10,1
90 Gramm	Pastinake, gegart	53	10,0
120 Gramm	Rote Beete	56	10,1
62 Gramm	Zuckermais (Gemüsemais), gegart	61	10,2
	Brot, Brötchen, Cerealien, Nüsse:		
18 Gramm	Brötchen-Weizenbrötchen	52	10,1
26 Gramm	Roggenvollkornbrot	54	10,1
21 Gramm	Weizentoastbrot	56	10,0
24 Gramm	Vollkornbrötchen	56	10,2
15 Gramm	Knäckebrot	52	9,9
18 Gramm	Blütenzarte Haferflocken	65	10,1
18 Gramm	Vollkornhaferflocken	65	10,1
13 Gramm	Cornflakes	48	10,4
33 Gramm	Cashewnuss, geröstet	191	10,1
108 Gramm	Erdnuss, geröstet	658	10,2
95 Gramm	Walnuss	640	10,1

KE - Tabelle

		Mehl, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte:		
14	Gramm	Weizenmehl Type 405	48	10,1
14	Gramm	Roggenmehl Type 815	46	9,9
16	Gramm	Dinkelvollkornmehl	56	10,2
15	Gramm	Hirse, Korn geschält roh	55	10,3
13	Gramm	Reis parboiled, roh	46	10,3
37	Gramm	Reis parboiled, gegart	45	10,1
15	Gramm	Eierteigwaren (Nudeln), roh	54	10,5
58	Gramm	Eierteigwaren (Nudeln), gekocht	55	10,2
53	Gramm	Linsen, reif gegart	68	10,1
58	Gramm	Kichererbsen, Konserve, abgetropft	77	10,1
		Milch, Milchprodukte:		
210	Gramm	Kuhmilch Trinkmilch 1,5% Fett	101	10,1
280	Gramm	Kefir	182	10,1
250	Gramm	Buttermilch	93	10,0
230	Gramm	Joghurt 3,5% Fett	159	10,1
65	Gramm	Joghurt mit Fruchtzubereitung (je nach Hersteller)	69	10,1
		Kartoffeln, Kartoffelprodukte:		
68	Gramm	Kartoffeln, gekocht (mit Schale)	50	10,1
23	Gramm	Kartoffelchips, ölgeröstet, gesalzen	130	10,4
28	Gramm	Pommes frites, verzehrfertig	81	10,0
56	Gramm	Kartoffelkroketten	73	10,0
13	Gramm	Kartoffelknödel (Klöße halb und halb), Trockenprod.	43	10,1
13	Gramm	Kartoffelpüree, (Kartoffelflocken), Trockenprodukt	45	9,8
42	Gramm	Süßkartoffel (Batate), roh	49	10,1
		Kuchen, Kekse, Schokolade, Weingummi:		
14	Gramm	Keks (Butterkeks)	61	10,5
20	Gramm	Rührkuchen	94	10,4
30	Gramm	Obstkuchen (allgemein)	70	10,4
19	Gramm	Schokolade	102	10,3
18	Gramm	Duplo, Ferrero	100	10,1
19	Gramm	Kinder Riegel, Ferrero	108	10,2
16	Gramm	Twix Standardriegel, Mars	79	10,3
13	Gramm	Goldbären, Haribo	45	10,0
		Getränke:		
105	Gramm	Fanta Orange	41	10,0
95	Gramm	Coca-Cola	40	10,1
92	Gramm	Apfelsaft	43	10,2
115	Gramm	Apfelsinensaft/Orangensaft	49	10,0
60	Gramm	Traubensaft	41	10,0

Quelle: Nutri-Science GmbH, PRODI 6.10 - Expert (eigene Darstellung)