

KE-TABELLE

ALLES WISSENSWERTE AUF EINEN BLICK

Kohlenhydrate

Kohlenhydrat-Austauschtabelle Die in der Tabelle angegebenen Mengen in Gramm entsprechen jeweils 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.

Mehle, Nahrungsmittel, Teigwaren	Maßeinheit	Menge (g)
Weizenmehl, Type 405, Type 550	1 geh. EL	15
Vollkornmehle (Weizen, Roggen)	2 EL	20
Roggenmehl	1 geh. EL	15
Stärkemehl	1 geh. EL	15
Paniermehl	1 EL	15
Grieß	1 geh. EL	15
Cornflakes (Mais), ungesüßert	3 EL	15
Haferflocken	2 geh. EL	20
(Vollkorn-) Reis, gekocht	2 geh. EL	45
Vollkorn Teigwaren, gekocht	bitte wiegen	40
Teigwaren mit Ei, gekocht	bitte wiegen	35

Brot/Gebäck	Maßeinheit	Menge (g)
Knäckebrot	1 Scheibe	15
Mischbrot, Grahambrot	1/2 Scheibe	20
Pumpernickel, Steinmetz-/Simonsbrot	1/2 Scheibe	30
Roggenschrot-, Vollkornbrot	1 Scheibe	25
Brötchen (Weißmehl), Brezel	1/2 Stück	15
Zwieback (ungesüßt)	1,5 Stück	15
Toastbrot (Weizen)	1 Scheibe	20
Fladenbrot	-	20
Croissant*	-	30
Butterkeks	3 Stück	15
Salztangen	8 Stück	15

Kuchen/Torten	Maßeinheit	Menge (g)
Käse-Sahne-Torte*	1/3 Stück	30
Sandkuchen*	1/3 Stück	20
Apfelkuchen (Rührteig)*	1/4 Stück	35
Schwarzwälder Kirschtorte*	1/4 Stück	35

Milch und Milchprodukte	Maßeinheit	Menge (g)
Buttermilch, Kefir	-	250
Trinkmilch, Magermilch	-	200
Joghurt, natur	-	250
Fruchtojoghurt	-	75

Kartoffeln, Kartoffelprodukte	Maßeinheit	Menge (g)
Kartoffeln	1 mittelgroße	70
Kartoffelknödel	1/2 Knödel	55
Kartoffelpüree	2 geh. EL	85
Kroketten*	2 Stück	40
Pommes frites*	10 Stück	30
Kartoffelchips*	15 große	25

Obst	Maßeinheit	Menge (g)
Ananas	2 kl. Scheiben	85
Apfel	1 kleiner	95
Apfelsine	1 mittelgroße	110
Aprikosen	3 Stück	125
Banane	1/2 Frucht	50
Birne	1 kleine	85
Erdbeeren, Brombeeren	-	155
Himbeeren	-	210
Heidelbeeren	ca. 8 EL	155
Johannisbeeren, rot	-	140
Johannisbeeren, schwarz	-	105
Kirschen, sauer	12 Stück	95
Kirschen, süß	10 Stück	75
Mango	ca. 1/2 Frucht	85
Grapefruit	ca. 1/2 Frucht	140
Kiwi	1 Stück	90
Mandarinen	2 Stück	100
Pfirsich, Nektarine	1 mittelgroße	115
Pflaumen	3 Stück	95
Stachelbeeren	20 Stück	140
Wassermelone	-	125
Weintrauben	8-10 mittlere	60
Trockenobst	-	15

Obst- und Gemüsesäfte	Maßeinheit	Menge (ml)
Apfelsaft	ca. 1/2 Glas	90
Orangensaft	ca. 1/2 Glas	110
Grapefruitsaft	ca. 3/4 Glas	130
Johannisbeersaft, gezuckert	ca. 1/3 Glas	65
Karottensaft	1 Glas	200
Traubensaft	ca. 1/3 Glas	65
Multivitaminensaft	ca. 1/2 Glas	90

Anmerkung
Die Kohlenhydratmenge bei abgepackten Lebensmitteln und Fertigprodukten finden Sie bei den Nährwertangaben.
Die KE können Sie berechnen, indem Sie die Kohlenhydratmenge pro 100 g durch 10 teilen.
Beispiel: 100 g Schokolade = 48 g Kohlenhydrate
48 g / 10 = 4,8 KE *Fettgehalt beachten!

Hülsenfrüchte, Gemüse	Maßeinheit	Menge (g)
Bohnen, weiß, frisch	-	25
Bohnen, weiß, Konserve, abgetropft	-	100
Bohnen, grün, frisch	-	330
Bohnen, grün, Konserve, abgetropft	-	330
Erbsen, grün, frisch	-	90
Erbsen, grün, Konserve, abgetropft	-	110
Linsen, frisch	-	20
Linsen, Konserve, abgetropft	-	30
Maiskörner	-	65
Rote Bete	-	120

Nüsse, Samen	Menge	Menge (g)
Erdnüsse*	-	100
Mandeln*	-	150
Walnüsse*	-	100
Haselnüsse*	-	75
Kokosnuss, frisch*	-	165
Paranüsse*	-	300
Cashewnüsse*	-	35

Nüsse bestehen zu 50-60% aus Fett, deswegen ist ihr Fettgehalt unbedingt zu berücksichtigen. Aufgrund des Fettgehalts ist auch die Wirkung auf den Blutzucker gering.
Kastanien, Maronen 25

Sonstiges	Maßeinheit	Menge (g)
Ketchup	2 EL	40
Nutella	1,5 TL	20
Konfitüre	1 TL	10
Honig	1,5 TL	15
Fruchteis	1 Kugel	35
Milcheis	1 Kugel	45
Sahneeis	1 Kugel	40

Alkohol
1 g Alkohol enthält 7 kcal und kann so eine Gewichtsreduktion erschweren, außerdem verhindert Alkohol in der Leber die Zuckerneubildung und kann daher in Zusammenhang mit Insulin zu Unterzuckerungen führen.

Fette

Fett-Berechnung

In den Tabellen sind die üblichen Portionen und deren Fettgehalt in Gramm angegeben (1 g Fett = ca. 9 kcal oder 38 kJ)

Milch und Milchprodukte	Maßeinheit	Fett (g)
Joghurt (3,5%)	150 g	6
Joghurt (1,5%)	150 g	2
Vollmilch (3,5%)	200 mL	7
Fettarme Milch (1,5%)	200 mL	3
Speisequark (40% Fett i. Tr.)	100 g	5
Speisequark (20% Fett i. Tr.)	100 g	4
Schlagsahne	15 g/ 1 geh. EL	5
Camembert (45% Fett i. Tr.)	30 g	7
Chester (50% Fett i. Tr.)	30 g	10
Edamer Käse (40% Fett i. Tr.)	30 g	7
Emmentaler, Gouda (45% Fett i. Tr.)	30 g	9
Edelpilzkäse (50% Fett i. Tr.)	30 g	8
Parmesan (35% Fett i. Tr.)	30 g	8
Schmelzkäse (20% Fett i. Tr.)	30 g	3
Schmelzkäse (45% Fett i. Tr.)	30 g	7
Doppelrahmfrischkäse (60% Fett i. Tr.)	30 g	7
Harzer Käse	35 g	0,2
Mozzarella (45% Fett i. Tr.)	100 g/ 1 Kugel	16
Schafskäse	60 g	10
Hüttenkäse (20% Fett i. Tr.)	40 g/ 1 geh. EL	2

Streichfette, Kochfette, Eier	Maßeinheit	Fett (g)
Butter-, Schweineschmalz	10 g	11
Pflanzenöle, Kokosfett	10 g	10
Butter	20 g	17
Halbfettmargarine (40% Fett)	15 g	6
Mayonnaise, Remoulade (80% Fett)	30 g	16
Hühnereigelb	20 g/ 1 Stück	6

Geflügel	Maßeinheit	Fett (g)
Huhn (Brathuhn)	125 g	12
Hähnchenbrustfilet	125 g	8
Ente	125 g	21
Gans	125 g	39
Gans (Schenkel)	125 g	15

Fleisch	Maßeinheit	Fett (g)
Rindfleisch (Braten)	100 g	13
Rindfleisch (Filet)	125 g	5
Rindfleisch (Hackfleisch)	100 g	14
Rindfleisch (Gulasch)	150 g	10
Rindfleisch (Steak)	125 g	8
Schweinefleisch (Schnitzel)	125 g	2
Schweinefleisch (Steak)	125 g	7
Schweinefleisch (Hackfleisch)	100 g	20
Schweinefleisch (Gulasch)	125 g	11
Schweinefleisch (Eisbein)	125 g	15
Wiener Schnitzel (paniert)*	100 g	11

Wurstwaren	Maßeinheit	Fett (g)
Bratwurst	150 g	43
Gelbwurst, Hirnwurst	30 g	8
Kalbsleberwurst	30 g	9
Leberkäse, Weißwurst	120 g	32
Salami, Mettwurst	30 g	11
Teewurst	30 g	11
Wiener	100 g	26
Schweineschinken, gekocht	30 g	1
Schweineschinken, roh, geräuchert	30 g	10
Schweinespeck, durchwachsen	30 g	25

Fisch	Maßeinheit	Fett (g)
Forelle	150 g	4
Goldbarsch	150 g	5
Heilbutt	150 g	3
Karpfen	150 g	7
Lachs	150 g	20
Hering	100 g	18
Thunfisch	150 g	23
Makrele	150 g	18

Fast Food	Maßeinheit	Fett (g)
Big Mac	1 Stück	25
Cheeseburger	1 Stück	13
Doppel Cheeseburger	1 Stück	23
Chicken McNuggets	6 Stück	11
Hamburger	1 Stück	9
Hamburger Royal	1 Stück	27
McChicken	1 Stück	25
Pommes, frittiert	150 g	21
Kroketten	5 Stk.	20
Bratwurst	150 g	43
Pizza Margherita	250 g	13
Döner	350 g	17

Sonstiges	Maßeinheit	Fett (g)
Avocado	100 g	23
Oliven, grün	10 Stück	4
Oliven, schwarz	10 Stück	11
Kartoffelchips	30 g	12
Vollmilchschokolade	4 Stückchen	7
Butterkeks	3 Stück	2
Fruchteis*	40 g/ 1 Kugel	0,5
Milcheis*	40 g/ 1 Kugel	2
Sahneeis*	40 g/ 1 Kugel	8
Nutella	20 g/ 2 TL	6

Anmerkung
Weitere Hinweise zum Fettgehalt finden Sie auf den Lebensmittelverpackungen.
*Kohlenhydratgehalt beachten!