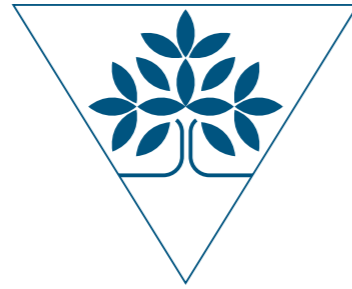


KE-Tabelle VDBD



Obst

1 KE = x Gramm

1 Scheibe	Ananas	140 g	7 EL	Johannisbeeren, rot	140 g
1 kleiner	Apfel	90 g	1	Kakipflaume	70 g
1 mittlere	Apfelsine	150 g	1 Port.	Kirschen	90 g
2-3	Aprikosen	110 g	1 große	Kiwi	110 g
½	Banane	70 g	1	Kumquat	70 g
1 kleine	Birne	90 g	1 Port.	Litschis	90 g
7 EL	Blau-/Heidelbeeren	140 g	2	Mandarinen	150 g
8 EL	Brombeeren	140 g	1 Port.	Mango	110 g
10	Erdbeeren	160 g	1 Port.	Melone	100 g
1	Feige	80 g	3	Mirabellen	70 g
1	Granatapfel	170 g	½	Pampelmuse/Grapefruit	170 g
1	Guave	170 g	1	Pfirsich	120 g
8 EL	Himbeeren	150 g	4	Pflaumen	90 g
7 EL	Holunderbeeren	140 g	7 EL	Preiselbeeren	140 g

1	Quitte	140 g
6 EL	Stachelbeeren	120 g
1 Port.	Wasserkastanie	100 g
1 Port.	Wassermelone	270 g
1 Dutzend	Weintrauben	70 g

Milch und Milchprodukte

1 KE = x Gramm

1 Glas	Milch	200 ml
1 Glas	Kefir	200 ml
1 Glas	Joghurt	200 ml
1 Glas	Buttermilch	200 ml

Brot und Backwaren

1 KE = x Gramm

½	Brötchen	20 g
1-2 Sch.	Knäckebrötchen	15-25 g
½ Sch.	Pumpernickel	25 g
½ Sch.	Roggenvollkornbrot	25 g
1 Sch.	Vollkorntoast	25 g
1 Sch.	Weißbrot	20 g
½ Sch.	Weizenmischbrot	20 g

2	Zwiebäcke	15 g
5 Stück	Kräcker	15 g
15 Stück	Salzstangen	15 g

Mehl, Teigwaren und Hülsenfrüchte

1 KE = x Gramm

2 EL	Buchweizen	15 g
2 EL	Cornflakes	15 g
1 EL	Gerstenkörner	15 g
1 EL	Gerstengraupen	15 g
1 EL	Grünkern	15 g
1 EL	Haferkörner	15 g
1 EL	Haferflocken	15 g
1 EL	Hirse	15 g
1 EL	Maismehl	15 g
1 EL	Puddingpulver (Schoko)	15 g
1 EL	Paniermehl	15 g
1 EL	Reis, roh	15 g
2 EL	Reis, gekocht	45 g
1 EL	Roggenmehl	15 g
1 EL	Roggenkörner	15 g
	Teigwaren roh	15 g

	Teigwaren gekocht	45 g
1 EL	Weizenkörner	15 g
1 EL	Weizenmehl	15 g
1 EL	Weizengries	15 g

Kartoffelprodukte und Gemüse

1 KE = x Gramm

1	Kartoffel (hühnereigroß)	65 g
	Kartoffelchips	25 g
1 EL	Kartoffelpüreepulver	15 g
2 EL	Kartoffelpüree	75 g
	Kastanien/Maronen	30 g
½	Knödel	45 g
2 Stück	Kroketten	35 g
3 EL	Maiskörner	65 g
	Maiskolben ohne Blätter	100 g
1 Port.	Pommes frites	35 g

Kuchen und Torten

1 KE = x Gramm

1/3 Stück	Apfelkuchen (Rührteig)	35 g
1/3 Stück	Apfelstrudel	35 g

1/3 Stück	Apfelkuchen (Rührteig)	35 g
1/3 Stück	Apfelstrudel	35 g
1/3 Stück	Apfeltorte, gedeckt	35 g
1/3 Stück	Bienenstich	30 g
1/2 Stück	Bisquitrolle	20 g
1/3 Stück	Buttercremetorte	30 g
1/2 Stück	Butterkuchen	20 g
1/3 Stück	Christstollen	25 g
1/3 Stück	Donauwelle	15 g
1/3 Stück	Früchtekuchen	15 g
1/2 Stück	Frankfurter Kranz	15 g
1/3 Stück	Holländer Kirschschnitte	15 g
1/3 Stück	Honigkuchen	15 g
1/3 Stück	Käse-Sahne-Torte	40 g
1/3 Stück	Käsekuchen	50 g
1/3 Stück	Königskuchen	20 g
1/3 Stück	Linzertorte	25 g
1/3 Stück	Marmorkuchen	20 g
1/3 Stück	Napfkuchen (Rührteig)	20 g
1/3 Stück	Nusstorte	25 g
1/3 Stück	Obstkuchen	30 g
1/3 Stück	Obsttörtchen	30 g



1/3 Stück	Rührkuchen	30 g
1/3 Stück	Sachertorte	20 g
1/3 Stück	Sahnetorte	30 g
1/3 Stück	Schwarzwälder Kirschtorte	25 g
1 Stück	Aachener Printen	20 g
1/4	Amerikaner	20 g
2	Anisplätzchen	20 g
1/3	Berliner	20 g
3	Butterkekse, Hartkekse	15 g
1 1/2	Dominosteine	20 g
3	Heidesand	15 g
1/3	Elisen-, Nürnberger Lebkuchen	16 g
3	Müslিকেkse	15 g
2 1/2	Makronen	15 g
1/3	Nussecke	20 g
2 1/2	Pfeffernüsse	20 g
1/3	Plunderstückchen mit Marzipan	20 g
1/3	Rosinenschnecke	25 g
3 Stück	Russisches Brot	20 g
2/3	Schillerlocke mit Schlagsahne	30 g

2 Stück	Spekulatius	20 g
2 Stück	Spritzgebäck	20 g
2 1/2	Vanillekipferl	20 g
1/3	Waffeln, frisch	30 g
2/3	Windbeutel mit Sahne	20 g
1 1/2	Zimtsterne	15 g

Schokolade, Schokoriegel und Pralinen
1 KE = x Gramm

1 1/2 Stück	After Eight, Nestlé	12 g
1/2 Stück	Bounty, Mars	15 g
1 Riegel	Duplo, Ferrero	18 g
2 Stück	Ferrero Küsschen	16 g
2 Stück	Ferrero Rocher	25 g
1 Stück	Hanuta, Ferrero	20 g
3 Stück	Katzenzungen, Sarotti	25 g
1 Riegel	Kinder Bueno, Ferrero	15 g
1 Riegel	Kinder Happy Hippo, Ferrero	15 g
1 1/2 Riegel	Kinderschokolade, Ferrero	15 g
1 Mini	Kitkat, Nestlé	15 g
1/2 Riegel	Lila Pause, Milka	15 g
1/3 Riegel	Lion, Nestlé	15 g

1/4 Riegel	Mars	12 g
1/3	Marzipan	20 g
1	Milchschnitte, Ferrero	25 g
1 Riegel	Milka Alpenmilch	25 g
2 Stück	Mon Cherié, Ferrero	20 g
1	Nugat	20 g
1/3 Riegel	Nuts, Nestlé	25 g
3 Stück	Raffaello, Ferrero	30 g
4 Stück	Rolo, Nestlé	15 g
10 Stück	Smarties, Nestlé	10 g
1/3 Riegel	Snickers, Mars	20 g
2 Ecken	Toblerone, Mondeléz Intern.	16 g
1/2 Riegel	Twix, Mars	15 g
2 Stück	Toffifee, August Storck	16 g
1	Überraschungsei, Ferrero	20 g

Bonbons, Fruchtgummi und Lakritz
1 KE = x Gramm

2 Stück	Campino, August Storck	9 g
12 Stück	Gummibärchen, Haribo	12 g
3 Stück	Happy Cola, Haribo	12 g
5 Streifen	Kaugummi	10 g

3 Stück	Konfekt, Haribo	12 g
1 Stück	Lakritzschnecken, Haribo	12 g
2 Stück	Nimm 2, August Storck	12 g
5 Stück	Pfötchen, Katjes Fassin	10 g
3 Stück	Salzige Heringe, Katjes	10 g
3 Stück	Tropenfrüchte, Katjes	12 g
2 Stück	Werther's Original	10 g
3 Stück	Yoghurt-Gums, Katjes	10 g

Eis und Eisspezialitäten
1 KE = x Gramm

1/2	Calippo, Langnese	50 g
1	Capri, Langnese	50 g
1/2	Cornetto Bottermelk, Langnese	35 g
1/2	Cornetto Haselnuss, Langnese	30 g
1/3	Cornetto Royal Erdbeer, Langnese	30 g
2	Domino, Langnese	40 g
1 Glas	Eiscafé mit Sahne	200 ml
2/3	Eiskonfekt, Langnese	30 g
1/2 Glas	Eisschokolade mit Sahne, Schokoeis und Trinkschoki	100 ml

2/3	Ed von Schleck, Langnese	50 g
1/2	Magnum Classic/Mandel/Weiß, Langnese	40 g
2/3	Nogger, Langnese	35 g
1/2	NoggerChoc, Langnese	33 g
1	Riesenhappen, Langnese	30 g
1 kl. Kugel	Speiseeis/Fruchteis	50 g

McDonald's
1 KE = x Gramm

1/3	Apfeltasche	30 g
1/3	Big Bacon und Eggs	65 g
1/4	Big Mac	55 g
1/3	Cheeseburger	40 g
6 Stück	Chicken McNuggets	100 g
1/3	Doppel Cheeseburger	65 g
1/3	Hamburger	35 g
1/4	McChicken	40 g
1/2	McCroissant	45 g
1/4	McRib	50 g
1/4	Pommes frites, mittelgroße Portion	25 g

Burger King

1 KE = x Gramm

1/3	Big King Burger	65 g
1/4	King Pommes, mittelgroße Portion	30 g
1/5	Hot Brownie mit Eis	20 g

Sushi

1 KE = x Gramm

3	Maki Sushi (Hosomaki)	25 g
1	Nigiri Sushi	25 g

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.

Quelle: Kalorien mündgerecht für unterwegs, Umschau Buchverlag, 13. Auflage, 2010

Herausgeber

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD)
Habersaathstr. 31 · 10115 Berlin
info@vdbd.de · www.vdbd.de
Stand: Oktober 2017

