



KH-/BE-Umrechnungstabelle

Obst (mit/ohne Schale/Kern), Obstsäfte		
	g oder ml	Stück
Ananas	90,0/150,0	1 Portion
Äpfel	100,0/120,0	1 kleiner
Apfelsinen	125,0/180,0	1
Aprikosen	100,0/120,0	3
Bananen	60,0/ 90,0	0,5
Birnen	90,0/110,0	1 kleine
Brombeeren	250,0	
Erdbeeren	250,0	
Feigen	80,0	1
Granatäpfel	60,0	1 kleiner
Guaven	125,0	
Heidelbeeren	150,0	
Himbeeren	200,0	
Holunderbeeren	150,0	
Honig-/Zuckermelonen	100,0/180,0	
Johannisbeeren, rot	200,0	
Kakis	70,0	
Kirschen, süß	90,0/110,0	
Kirschen, sauer	100,0/120,0	
Kiwis	90,0/110,0	1
Kumquats	70,0	
Litchis	70,0	
Mandarinen	100,0/150,0	2
Mangos	125,0/150,0	
Mirabellen	90,0/100,0	
Kaktusfeigen/Opuntie	150,0	
Pampelmusen	125,0/180,0	0,5
Pfirsich/Nektarine	115,0/130,0	1
Pflaumen	100,0/120,0	
Stachelbeeren	120,0	
Wassermelonen	150,0/250,0	
Weintrauben	60,0	
Apfelsaft	100,0	
Orangensaft	100,0	
Traubensaft	60,0	

Stärke		
	g oder ml	Esslöffel
Kartoffelstärke	15,0	1 geh. EL
Maisstärke	15,0	1 geh. EL
Reisstärke	15,0	1 geh. EL
Sago/Tapioka	15,0	1 geh. EL

Kartoffeln und Kartoffelprodukte		
	g oder ml	Stück
Kartoffeln gekocht	80,0	1 hühnereigr.
Kartoffelknödel halb/halb	70,0	0,5
Kartoffelpuffer	50,0	1,0
Kroketten, frittiert	30,0	2,0
Pommes frites	30,0	

Trockenobst		
	g oder ml	
Äpfel	20,0	
Aprikosen	20,0	
Bananen	20,0	
Datteln	20,0	
Feigen	20,0	
Pflaumen	20,0	
Rosinen	20,0	

Brotaufstrich		
	g oder ml	Teelöffel
Bienenhonig	20,0	1 TL
Marmelade/Konfitüre	25,0	1 TL
Nuss-Nougat-Creme	25,0	1 TL





KH-/BE-Umrechnungstabelle

1 KH-Einheit/Broteinheit = 10 – 12 g Kohlenhydrate

Brot und Backwaren		
	g oder ml	Scheibe/St.
Brötchen/ Weizenbrötchen	25,0	0,5
Graubrot/Weißbrot	25,0	0,5
Toastbrot	25,0	1,0
Weizenmischbrot	25,0	0,5
Roggenvollkornbrot	30,0	0,5
Pumpenickel	30,0	0,5
Vollkornbrötchen/ Roggenbrötchen	30,0	0,5
Zwieback	15,0	2,0
Knäckebrötchen	15,0	2,0

Milch und Milchprodukte		
	g oder ml	
Buttermilch, natur	250,0	
Dickmilch, natur	250,0	
Joghurt, natur	250,0	
Kefir, natur	250,0	
Milch	250,0	
Fruchtjogurt (mit Zucker)	75,0	

Getreide, Mehle und Teigwaren		
	g oder ml	Esslöffel
Amaranth	15,0	1 geh. EL
Buchweizen	15,0	1 geh. EL
Cornflakes	15,0	4 EL
Gerstengraupen	15,0	1 geh. EL
Gerstenkörner	15,0	1 geh. EL
Dinkel/Grünkern	15,0	1 geh. EL
Haferflocken (Vollkorn)	15,0	1 geh. EL
Hirse	15,0	1 geh. EL
Maisgrieß	15,0	1 geh. EL
Quinoa	15,0	1 geh. EL
Reis, roh	15,0	
Reis, gekocht	50,0	2 EL
Roggenkörner	15,0	1 geh. EL
Roggenvollkornmehl	20,0	1 geh. EL
Teigwaren, roh	15,0	
Teigwaren, gekocht	50,0	2 EL
Weizengrieß	15,0	1 geh. EL
Weizenkörner	15,0	1 geh. EL
Weizenvollkornmehl	20,0	1 geh. EL
Wildreis, roh	15,0	
Wildreis, gekocht	50,0	2 EL

Ernährungsberatung

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstr. 10, 78224 Singen
Tel: +49 (0) 77 31 / 89 - 0

