

Kohlenhydratmengen (KH)

	20 g KH	30 g KH	40 g KH	50 g KH	60 g KH
Weissbrot, Ruchbrot, Zopf, Pommes Chips	40 g	60 g	80 g	100 g	120 g
Vollkornbrot, Grahambrot, Gipfeli	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g
Knäckebrot, Zwieback, Darvida, Mehl, Haferflocken, Flocken ohne Zuckerzusatz, Cornflakes, Pop Corn	30 g	45 g	60 g	75 g	90 g
Rohgewicht: Teigwaren, Reis, Griess, Mais, Getreide					
Gekocht: Teigwaren, Reis, Spätzli, Ebly, Buchweizen, Gnocchi*, Tortellini*, Ofenfrites	80 g	120 g	160 g	200 g	240 g
Gekocht: Griess, Polenta, Risotto	140 g	210 g	280 g	350 g	420 g
Geschwellte, Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln, Hülsenfrüchte	120 g	180 g	240 g	300 g	360 g
Kartoffelstock	160 g	240 g	320 g	400 g	480 g
Rösti, Bratkartoffeln, Kroketten*	100 g	150 g	200 g	250 g	300 g
Pommes Frites	70 g	105 g	140 g	175 g	210 g
Kuchenteig*, Pizzateig*, Wähenteig*	60 g	90 g	120 g	150 g	180 g

*Bitte die Nährwertanalyse beachten, da es produktionsbedingt erhebliche Unterschiede geben kann.

Table «percentages of carbs in food» – Praxis Diamon»

Geschätzter %-Anteil dieser Nährstoffe der wichtigsten Grundnahrungsmittel:

Lebensmittel	Kohlenhydrate	Eiweiss /Protein	Fett	Alkohol
Brot (Weiss-, Halbweiss-, Ruch-)	45%	9%	1%	
Brot (Vollkorn-)	40%	9%	1%	
Proteinbrot	10%	20%	10%	
Knäckebrot	55%	10%	1%	
Reis, Teigwaren gekocht	25%	5%	1%	
Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) gekocht	15%	10%	2%	
Kartoffeln roh oder gedämpft	15%	2		
Früchte	10%			
Milch/Joghurt Natur	5%	3%	3%	
Joghurt gesüsst	13%	3%	3%	
Hüttenkäse /Halbfettquark	5%	10%	5%	
Fleisch/Fisch		25%	5%	
Eier		12%	10%	
Weichkäse		20%	25%	
Hartkäse		25%	30%	
Bier (in ml)	3%			4%
Wein (in ml)				10%
Spirituosen (in ml)				30%

Bei Süssigkeiten und Fertiggerichten Analyse auf der Packung beachten.

Genauere Details und weitere Lebensmittel:

Schweizerische Nährwertdatenbank: <https://naehrwertdaten.ch/de/>

Oder Kalorienapps wie Yazio, FatSecret, MyFitnessPal usw.