

KOHLLENHYDRATE – GUTE UND WENIGER GUTE



Komplexe Kohlenhydrate / Gemüse

In grossen Mengen essen
 (- Kohlenhydrate pro 100g)

- Karotten – 10 g
- Soja – 5 g
- Weißkohl – 4 g
- Kohlrabi – 4 g
- Wirsing – 4 g
- Rosenkohl – 3 g
- Lauch – 3 g
- Porree – 3 g
- Rotkohl – 3 g
- grüne Bohnen – 3 g
- Schalotte – 3 g
- Paprika – 3 g
- Fenchel – 3 g
- Tomate – 3 g
- Artischocke – 3 g
- Aubergine – 3 g
- Broccoli – 3 g
- Blumenkohl – 2 g
- Sellerie – 2 g
- Zucchini – 2 g
- Spargel – 2 g
- Radieschen – 2 g
- Rettich – 2 g
- Gurke – 2 g
- Oliven – 2 g
- Sauerkraut – 2 g
- Rhabarber – 1 g
- Grünkohl – 1 g
- Salate, grün – 1 g
- Bambussprossen – <1 g
- Mangold – <1 g
- Champignons – <1 g
- Spinat – <1 g
- Avocado – <1 g



Obst & natürliche Kohlenhydrate

moderat essen

(- Kohlenhydrate pro 100g)

- Banane, getrocknet – 75 g
- Datteln, getrocknet – 65 g
- Rosinen – 64 g
- Apfel, getrocknet – 57 g
- Feigen, getrocknet – 54 g
- Datteln, frisch – 37 g
- Banane, frisch – 21 g
- Granatapfel – 17 g
- Kaki – 17 g
- Mirabellen – 16 g
- Weintrauben – 15 g
- Kirschen – 13 g
- Feigen, frisch – 13 g
- Mango – 13 g
- Ananas – 12 g
- Birne – 12 g
- Honigmelone – 12 g
- Nektarine – 12 g
- Zuckermelone – 12 g
- Apfel, frisch – 11 g
- Mandarinen – 10 g
- Pflaumen – 10 g
- Grapefruit – 9 g
- Guaven – 9 g
- Aprikosen – 9 g
- Stachelbeeren – 9 g
- Orange – 8 g
- Quitte – 7 g
- Brombeeren – 6 g
- Preiselbeeren – 6 g
- Heidelbeeren – 6 g
- Johannisbeeren – 6 g
- Physalis – 6 g
- Erdbeeren – 5 g
- Melone – 5 g
- Himbeeren – 5 g
- Papaya – 2 g



Vollkornprodukte/Stärkehaltige Lebensmittel

Wenig bis moderat essen
(– Kohlenhydrate pro 100g)

- Buchweizen – 71 g
- Dinkel – 70 g
- Weizen – 67 g
- Kamut – 67 g
- Couscous – 63 g
- Quinoa – 61 g
- Roggen – 61 g
- Hafer – 60 g
- Pumpernickel – 37 g

- Natur-Basmatireis – 76 g
- Naturreis – 73 g
- Wildreis – 73 g
- Linsen – 52 g
- Limabohnen – 45 g
- Esskastanien – 41 g
- Kichererbsen – 41 g
- Weiße Bohnen – 40 g
- Kidney Bohnen – 37 g
- Süßkartoffel – 24 g
- Yamswurzel – 22 g
- Kartoffel – 15 g



Verarbeitete, leere Kohlenhydrate

Wenig bis gar nicht essen
(– Kohlenhydrate pro 100g)

- Zucker – 100 g
- Maltodextrin – 96 g
- Russisch Brot – 88 g
- Nudeln (Hartweizen, ungekocht) – 87 g
- Glasnudeln – 83 g
- Cornflakes – 80 g
- Ovomaltine – 79 g
- Salzstangen – 75 g
- Muffins – 75 g
- Zwieback – 73 g
- Marmelade – 71 g
- Gummibärchen – 71 g
- Agavensirup – 70 g
- Mars – 70 g
- Ahornsirup – 66 g
- Twix – 64 g
- Kekse – 60 g
- Rührkuchen – 58 g
- Weißbrot – 55 g
- Popcorn – 55 g
- Schokolade – 55 g
- Marzipan – 49 g
- Orangensaft – 47 g
- Müsliriegel – 44 g
- Waffeln – 42 g
- Kartoffelchips – 40 g
- Cocopops – 35 g
- Bagel – 20 g
- Kartoffelpüree – 13 g
- Limonade – 12 g

EMPFEHLUNG WIE VIEL VON WAS ESSEN

- Sehr viel Gemüse essen (Komplexe Kohlenhydrate)
- 1-2 Stück Obst am Tag mehr nicht
- Je nach Intensität von Sport und Bewegung Vollkornprodukte einbauen
- In 80-90% der Mahlzeiten keine leeren Kohlenhydrate zu dir nehmen.

Das sind grobe Richtwerte. Jede Person ist individuell und es kann sein, dass der eine mehr braucht als der andere. Es ist aber eine Richtung an die man sich halten kann.