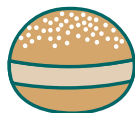


Diabetes-Spickzettel für die Karnevalszeit



Berliner, Krapfen, Kreppel, Pfannkuchen und Co.



Berliner (gefüllt mit Konfitüre)
44 KH/100 g | 33 KH/Stück (75 g)

Berliner (gefüllt mit Pudding)
34,8 KH/100 g | 27,8 KH/Stück (80 g)

Quarkbällchen (Hefeteig)
49,7 KH/100 g | 14,9 KH/Stück (30 g)

Rheinische Mutzen
50,3 KH/100 g | 7,5 KH/Stück (15 g)

Anstelle von Puderzucker können Berliner & Co. auch Zuckerguss enthalten.

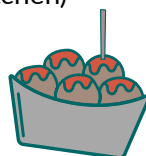
Herzhaftes



Mettbrötchen
54 KH/100 g | 16,2 KH/Hälfte (30 g Brötchen)

Käsebrötchen
54 KH/100 g | 16,2 KH/ Hälfte (30 g Brötchen)

Frikadellen
4,5 KH/100 g | 4,5 KH/Stück (100 g)



Kamelle und Co.



Bonbon (Hartkaramelle)
92,8 KH/100 g | 4,6 KH/Stück (5 g)

Fruchtgummi
70,7 KH/100 g | 7,1 KH/kleine Tüte (10 g)

Schokoriegel mit Karamell und Nüssen
55 KH/100 g | 11 KH/Mini (20 g)

Lakritze
70,6 KH/100 g | 7,1 KH/kleine Tüte (10 g)

Kartoffelchips
45,9 KH /100 g | 11,5/kleine Tüte (25 g)

Popcorn (gesüßt)
64,4 KH/100 g | 5,2 KH/kleine Tüte (8 g)

Salzbrezeln
73,7 KH/100 g | 7,4 KH/kleine Tüte (10 g)



Getränke



Bier
2,2 KH/100 ml | 7,3 KH/kleine Flasche (330 ml)

Bier alkoholfrei
3,7 KH/100 ml | 12,2 KH/kleine Flasche (330 ml)

Radler
5,7 KH/100 ml | 18,8 KH/kleine Flasche (330 ml)

Radler alkoholfrei
6,5 KH/100 ml | 21,5 KH/kleine Flasche (330 ml)

Sekt (trocken)
2,1 KH/100 ml | 2,1 KH/Glas (100 ml)

Sekt alkoholfrei
5,2 KH/100 ml | 5,2 KH/Glas (100 ml)

Sahnelikör
18 KH/100 ml | 3,6 KH/Glas (20 ml)

Fruchtsaftlikör
31,8 KH/100 ml | 6,4 KH/Glas (20 ml)

Colagetränk
10,3 KH/100 g | 34 KH/kleine Flasche (330 ml)



KH/100 g = Kohlenhydrate je 100 Gramm Lebensmittel. Die Kohlenhydratangaben können je nach Hersteller oder Rezept variieren und stellen lediglich einen Orientierungswert dar. Der Alkoholkonsum kann bei insulinpflichtigem Diabetes das Unterzuckerungsrisiko erhöhen.