

Diabetes-Spickzettel für die Osterzeit



Für das Osternest



Osterhase aus Vollmilchschokolade
52 KH/100 g

Osterhase aus Zartbitterschokolade
49,6 KH/100 g

Osterhase aus weißer Schokolade
56,8 KH/100 g

**Osterhase aus Vollmilchschokolade mit Haselnuss-
splintern**
43,4 KH/100 g

Ostereier aus Vollmilchschokolade
52 KH/100 g | 2,6 KH/Stück (5 g) | 6,8 KH/Stück (13 g)

Ostereier aus Zartbitterschokolade
49,6 KH/100 g | 2,5 KH/Stück (5 g) | 6,4 KH/Stück (13 g)

Nougat-Eier aus Vollmilchschokolade
(Nougatfüllung)
52,5 KH/100 g | 8,4 KH/Stück (16 g)

Eierlikör-Eier aus Zartbitterschokolade
(Eierlikörfüllung)
48,8 KH/100 g | 8,8 KH/Stück (18 g)

Marzipan-Eier aus Zartbitterschokolade
(Marzipanfüllung)
43,4 KH/100 g | 7,4 KH/Stück (17 g)



Waffel-Eier mit Schoko-Vanille-Creme
(teilschokoliert)
56 KH/100 g | 4,5 KH/Stück (8 g)

Überraschungs-Ei
52,6 KH/100 g | 10,5 KH/Stück (20 g)

Löffel-Ei aus Vollmilchschokolade
(Milchcremefüllung)
52 KH/100 g | 17,7 KH/Stück (34 g)

Baiser-Eier
90,5 KH/100 g | 4,5 KH/Stück (5 g)

Gelee-Hasen und -Eier
78,6 KH/100 g | 11,8 KH/Stück (15 g)

Grün-Ohr Hasen
(Schaumzucker mit Fruchtgummi)
84 KH/100 g | 5,9 KH/Stück (7 g)

Getränke

Eierlikör (mit Alkohol)
27,1 KH/100 ml | 5,4 KH/Glas (20 ml)

Eierpunsch (mit Alkohol)
10,6 KH/100 ml | 26,5 KH/Glas (250 ml)



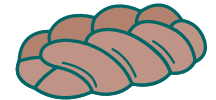
Herzhaftes



Hühnerei (gekocht)
0,3 KH/100 g | 0,2 KH/Stück (55 g)

Osterschinken (Schwein)
0,7 KH/100 g | 0,4 KH/Scheibe (50 g)

Sahnemeerrettich
8,5 KH/100 g | 0,5 KH/Teelöffel (6 g)



Kuchen und Gebäck

Hefezopf (ohne Rosinen)
48 KH/100 g | 24 KH/Scheibe (50 g)

Hefezopf (mit Rosinen)
60 KH/100 g | 30 KH/Scheibe (50 g)

Osterhase/-lamm (aus Rührteig)
48,4 KH/100 g | 24,2 KH/Stück (50 g)

Möhren-Nuss-Kuchen
36 KH/100 g | 18 KH/Stück (50 g)



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.