

Diabetes-Spickzettel für das Grillen



Grillgut

Halloumi Grillkäse, gegrillt

0,1 KH/100 g | 0,2 KH/Packung (200 g)

Rostbratwurst, gegrillt

0,1 KH/100 g | 0,2 KH/Stück (150 g)



Schweine-Nackensteak, mariniert, gegrillt

0,2 KH/100 g | 0,3 KH/Stück (150 g)

Schaschlik, gegrillt

3,8 KH/100 g | 7,6 KH/Spieß (200 g)

Hähnchenbrustfilet, mariniert, gegrillt

2,1 KH/100 g | 2,6 KH/Stück (125 g)

Folienkartoffel

19,4 KH/100 g | 22,3 KH/Stück (115 g)

Zucchini, gegrillt

6 KH/100 g | 12 KH/Stück (200 g)



Champignon, gegrillt

4,5 KH/100 g | 0,5 KH/Stück (10 g)

Zuckermaiskolben, gegrillt

10,1 KH/100 g | 20,2 KH/Kolben (200 g)



Beilagen

Baguette

55 KH/100 g | 41,3 KH/Portion (75 g)

Kartoffelsalat mit Mayonnaise

10,1 KH/100 g | 25,3 KH/Portion (250 g)

Weißkrautsalat mit Essigmarinade

3,8 KH/100 g | 5,7 KH/Portion (150 g)

Gemischter Salat mit Essigmarinade

2 KH/100 g | 2 KH/Portion (100 g)



Saucen

Senf, mittelscharf

2,9 KH/100 g | 0,4 KH/Esslöffel (15 g)

Tomatenketchup

21,2 KH/100 g | 3,2 KH/Esslöffel (15 g)

Mayonnaise

2,3 KH/100 g | 0,3 KH/Esslöffel (12 g)

Barbecuesauce

9,3 KH/100 g | 1,4 KH/Esslöffel (15 g)

Kräuterbutter

0,9 KH/100 g | 0,1 KH/Esslöffel (10 g)



Getränke

Bier (Pils)

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

Weißweinschorle mit Mineralwasser

0,2 KH/100 ml | 0,4 KH/Glas (200 ml)

Cola-Orangen-Mischgetränk

9 KH/100 ml | 22,5 KH/Glas (250 ml)

Zitronenlimonade

9,3 KH/100 ml | 23,3 KH/Glas (250 ml)

Johannisbeerschorle

6,4 KH/100 ml | 16 KH/Glas (250 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.