

<b>Brotprodukte</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 60 Kalorien = 14,35 KJ.</b>	
	30 g	Grahambrot
	20 g	Knäckebrot
	35 g	Leinsamenbrot
	30 g	Pumpernickel
	25 g	Roggenmischbrot
	30 g	Roggenbrötchen
	30 g	Roggentoastbrot
	25 g	Weizenbrot / Brötchen
	30 g	Weizenmischbrot
	30 g	Weizenvollkornbrot
	25 g	Weizentoastbrot
	15 g	Zwieback
<b>Getreide</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 60 Kalorien = 14,35 KJ.</b>	
	20 g	Dinkel
	20 g	Gerste
	20 g	Gerstengraupen
	20 g	Grünkern
	20 g	Hafer
	20 g	Hirse
	20 g	Mais
	15 g	Reis
	20 g	Roggen
	20 g	Weizen
<b>Flocken und Gries</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 60 Kalorien = 14,35 KJ.</b>	
	15 g	Buchweizengrütze
	20 g	Gerstenflocken
	20 g	Gerstengrütze
	20 g	Haferflocken
	20 g	Hafergrütze
	15 g	Maisgries (Polenta)
	20 g	Roggenflocken
	20 g	Weizenflocken
	20 g	Weizengries
	20 g	Weizengrütze
<b>Mehl</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 60 Kalorien =</b>	

	<b>14,35 KJ.</b>
	20 g   Buchweizenvollkornmehl
	15 g   Grünkernmehl
	20 g   Hafermehl
	20 g   Maismehl
	20 g   Reismehl
	20 g   Roggenmehl / Roggenvollkornmehl
	15 g   Weizenmehl 405
	20 g   Weizenvollkornmehl
<b>Stärke</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 50 Kalorien = 12 KJ.</b>
	15 g   Kartoffelstärke
	15 g   Maisstärke
	15 g   Reisstärke
	15 g   Sago / Tapioka
	15 g   Weizenstärke
	15 g   Vanillepuddingpulver
<b>Teigwaren</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 70 Kalorien = 16.5 KJ.</b>
	20 g   Nudeln
	20 g   Vollkornnudeln
	20 g   Glasnudeln
<b>Verschiedenes</b>	
	30 g   Bierhefe
	35 g   Blätterteig
	25 g   Hefe / Pizzateig
	30 g   Kartoffelchips
	15 g   Kräcker / Salzstange / Salzbrezel
	15 g   Paniermehl
	15 g   Kornflakes ( ungezuckert )
	20 g   Müsli ohne Früchte
<b>Zuckeraustauschstoffe</b>	
	12 g   Fruchtzucker
	12 g   Sorbit
	12 g   Isomalt
<b>Kartoffelprodukte</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 50 -100 Kalorien = 12 KJ. -26,5 KJ.</b>
	80 g   Kartoffeln
	15 g   Kartoffelflocken

	100 g	Kartoffelpüree
	15 g	Kartoffelknödelpulver
	50 g	Kartoffelknödel
	15 g	Krokettenpulver
	40 g	Kroketten
	15 g	Kartoffelpufferpulver
	50 g	Kartoffelpuffer
	40 g	Pommes Frites
<b>Milchprodukte</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 60 - 170 Kalorien = 14,35 KJ.- 41 KJ</b>	
	250 g	Milch
	250 g	Dickmilch
	250 g	Joghurt / Kefir
	250 g	Buttermilch
	250 g	Molke
	90 g	Kondensmilch 4 % Fett
	100 g	Kondensmilch 10 % Fett
	20 g	Magermilchpulver
	30 g	Vollmilchpulver
<b>Gemüse kohlenhydratreich</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 75 Kalorien = 18 KJ.</b>	
	25 g	Bohnen
	20 g	Erbsen
	25 g	Kichererbsen
	170 g	dicke Bohnen
	110 g	Erbsen
	60 g	Mais
	190 g	Maiskolben
	140 g	Rote Rüben
<b>Gemüse kohlenhydratarm</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 40 Kalorien = 9,6 KJ.</b>	
	200 g	Gurken
	200 g	Grünkohl
	200 g	Knollensellerie
	200 g	Kohlrabi
	200 g	Kopfsalat
	200 g	Kürbis
	200 g	Lauch ( Porree)
	200 g	Rhabarber

	200 g	Rosenkohl
	200 g	Rotkohl
	200 g	Sauerkraut
	200 g	Schwarzwurzel
	200 g	Sojabohnenkeimlinge
	200 g	Spargel
	200 g	Spinat
	200 g	Steinpilze
	200 g	Stielmuß
	200 g	Tomate
	200 g	Weißkohl
	200 g	Wirsing
	200 g	Zucchini
	200 g	Zwiebel
	200 g	Mangold
	200 g	Karotten
	200 g	Papaya
	200 g	Paprika
	200 g	Palmito
	200 g	Eierschwammerl
	200 g	Radiccio
	200 g	Radieschen
	200 g	Rettich
	200 g	Brokkoli
	200 g	Champignons
	200 g	Chicoree
	200 g	Chinakohl
	200 g	Eisbergsalat
	200 g	Endiviensalat
	200 g	Feldsalat
	200 g	Fenchel
	200 g	Artischocke
	200 g	Aubergine
	200 g	Avocado
	200 g	Bambussprossen
	200 g	Stauden und Bleichsellerie
	200 g	Blumenkohl

	200 g	grüne Bohnen
	200 g	Bohnenkeimlinge
<b>Obst</b>	<b>1 BE entspricht im Schnitt ca 60 Kalorien = 14,35 KJ.</b>	
	90 g	Ananas
	100 g	Apfel
	130 g	Orange
	120 g	Marille
	60 g	Banane
	100 g	Birne
	160 g	Heidebeere
	170 g	Brombeeren
	90 g	Cherymoja / Annanonen
	190 g	Erdbeeren
	90 g	Feigen
	70 g	Granatapfel
	190 g	Guave
	60 g	Hagebutte
	170 g	Himbeeren
	160 g	Holunder
	100 g	Honigmelone
	150 g	Johannisbeere rot
	120 g	Johannisbeere schwarz
	130 g	Johannisbeere weiß
	70 g	Kakipflaume
	150 g	Karambole
	100 g	Sauerkirschen
	80 g	Kirschen süß
	120 g	Kiwi
	70 g	Qumquat
	70 g	Litschi
	120 g	Mandarine
	90 g	Mango
	70 g	Mirabelle
	110 g	Mispel
	150 g	Moosbeeren
	100 g	Nektarine
	170 g	Opuntie
	130 g	Pampelmuse

	90 g	Passionsfrucht
	130 g	Pfirsich
	90 g	Pflaume
	160 g	Preiselbeere
	140 g	Quitte
	80 g	Reineclaude
	230 g	Sanddornbeere
	140 g	Stachelbeere
	130 g	Tamarillo / Baumtomate
	150 g	Wassermelone
	70 g	Weintraube
	150 g	Zitrone
<b>Nüsse &amp; Samen</b>		
	50 g	Kürbiskerne
	50 g	Leinsamen
	50 g	Mandeln
	50 g	Mohn
	50 g	Paranüsse
	50 g	Pistazien
	50 g	Sesamsamen
	50g	Sonnenblumenkerne
	40 g	Cashewnüsse
	30 g	Maroni
	60 g	Pinienkerne
	50 g	Erdnüsse
	50 g	Haselnüsse
	50 g	Kokosnuss
	50 g	Kokosflocken
	50g	Walnüsse