

## Essen nach Maß

- ▶ Energie- und fettreiche Nahrungsmittel erkennen
- ▶ Nahrungsmittel mit günstigen Fetten entdecken
- ▶ Kohlenhydratmengen erkennen
- ▶ Alltagsnahe Portionsgrößen angeben



Kulzer, B. · Hermanns, N. · Maier, B.  
Mahr, M. · Haak, T.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

für Menschen mit Diabetes ist es besonders wichtig, auf die Ernährung zu achten. Allerdings soll auch der Genuss nicht zu kurz kommen, denn „Essen hält Leib und Seele zusammen“. Um sich gesund zu ernähren, ist es nicht notwendig, jeden Tag Kalorien zu zählen oder alles abzuwiegen. Auch müssen Sie nicht auf alles, was gut schmeckt, verzichten. Denn viele strenge „Diätvorschriften“ oder „Verbote“ sind heute überholt. Eher geht es darum, eine möglichst gesunde Wahl bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten zu treffen. Daher ist es sinnvoll, sich mit den Bestandteilen und dem Energiegehalt von Lebensmitteln und Getränken vertraut zu machen.

Diese Tabelle soll Ihnen eine Hilfe sein, im Alltag eine möglichst gute Wahl bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten zu treffen. Sie enthält alle Informationen, die Sie dazu benötigen. Die Bausteine zeigen Ihnen den Energie- und Fettgehalt von Lebensmitteln an – wichtig, wenn Sie Ihr Gewicht kontrollieren wollen. Weiterhin verrät Ihnen die Tabelle, welche Lebensmittel günstige Fette für Ihre Blutgefäße enthalten.

Wenn Sie Ihren Diabetes mit Insulin behandeln, sollten Sie die Menge an Kohlenhydraten abschätzen können, um bei einer Mahlzeit die passende Insulinmenge zu finden. Angaben zum Kohlenhydratgehalt in der Tabelle unterstützen Sie dabei.

Wir hoffen, dass Sie mit Hilfe der Tabelle schmackhafte und gesunde Lebensmittel für Sich entdecken. Finden Sie also Ihr eigenes Maß und probieren Sie im Alltag aus, ob es auch passt!

Dazu wünschen wir Ihnen viel Erfolg und einen guten Appetit!

Ihr **MEDIA**2-Team

## Inhaltsverzeichnis

Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen nicht Insulin.....	4
Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen Insulin.....	7
Milch und Milchprodukte.....	10
Fleisch und Wurstwaren .....	14
Fisch .....	18
Fette und Brotaufstriche .....	20
Eier und Eierspeisen .....	22
Suppen und Soßen .....	23
Getreideprodukte .....	24
Beilagen .....	27
Gemüse und Gemüsegerichte .....	29
Obst und Nüsse .....	32
Gebäck und Kuchen .....	36
Süßes und Knabbereien .....	39
Getränke .....	45
Fertiggerichte und -produkte .....	48
Essen unterwegs .....	51

## Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen nicht Insulin

Für den Erfolg Ihrer Behandlung ist das Einsparen von Kalorien wichtig. Damit können Sie Gewicht abnehmen und so Ihre Blutzuckerwerte verbessern.

### Maß für den Energiegehalt: Kalorien

Kalorien (kcal, Kilokalorien) sind ein Maß für die Energie, die Sie mit der Nahrung aufnehmen. Jeder Mensch benötigt Energie – in Ruhe und in Bewegung. Wenn Sie bei Ihrer Ernährung weniger Kalorien aufnehmen, als Sie verbrauchen, gelingt es Ihnen, Gewicht abzunehmen.

### Eine Hilfe: Kalorien-Bausteine

Die Kalorien-Bausteine in der Tabelle verraten Ihnen den Energiegehalt der aufgeführten Lebensmittel. Ein Baustein steht für 50 kcal, ein halber für 25 kcal. So wird es einfacher, die Kalorienmenge abzuschätzen. Je weniger Kalorienbausteine ein Lebensmittel hat, desto weniger Energie steckt drin – desto günstiger für's Abnehmen.



1 Kalorien-Baustein □ = 50 kcal  
1/2 Kalorien-Baustein ▣ = 25 kcal

**Viele Bausteine,  
viel Energie**

## Fett macht fett

Auf diese einfache Formel lässt sich die schlichte Tatsache bringen, dass Fett der Nährstoff ist, der die meiste Energie liefert. Fett hat pro Gramm mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Überschüssige Energie speichert Ihr Körper als Fett: Sie nehmen zu.



Ob Sie abnehmen möchten, Ihr Gewicht halten oder einfach nur gesund essen wollen – achten Sie besonders auf das Fett in der Nahrung! Zum Abnehmen gilt es also, vor allem die Fettaufnahme im Auge zu behalten.

## Viel Fett – wenig Fett

In der Tabelle können Sie den Fettanteil der einzelnen Nahrungsmittel über die Farbe der Bausteine erkennen.

<input type="checkbox"/> Lebensmittel mit weißen Bausteinen enthalten wenig Fett (weniger als 30% der Gesamtkalorien sind Fettkalorien)	<b>Je dunkler die Bausteine, desto höher der Fettgehalt</b>
<input type="checkbox"/> Lebensmittel mit grauen Bausteinen enthalten mäßig viel Fett (zwischen 30 und 70% der Gesamtkalorien sind Fettkalorien)	
<input type="checkbox"/> Lebensmittel mit schwarzen Bausteinen haben sehr viel Fett (mehr als 70% der Gesamtkalorien sind Fettkalorien)	

## Fett ist nicht gleich Fett

Viele Menschen mit Diabetes haben neben erhöhten Blutzuckerwerten auch Probleme mit ihren Blutfettwerten. Fetthaltige Lebensmittel unterscheiden sich häufig auch darin, ob sie reich an gesättigten oder ungesättigten Fettsäuren sind. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren wirken sich ungünstig auf Ihre Blutfettwerte aus. Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren haben einen positiven Effekt auf die Blutfette.



Daher gilt: Wenn Sie fetthaltige Lebensmittel essen, sollten Sie Lebensmittel bevorzugen, welche reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Dies sind in der Regel Lebensmittel mit pflanzlichen Fetten und Öle.

Fisch enthält ebenfalls wertvolle ungesättigte Fettsäuren, während die übrigen tierreichen Nahrungsmittel reich an gesättigten Fettsäuren sind.

In der Bausteintabelle haben wir daher Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an günstigen ungesättigten Fettsäuren mit einer kleinen Blume versehen. Doch Vorsicht, auch diese Produkte enthalten meist viele Kalorien und sind daher nicht zum Abnehmen geeignet!



Günstige Fette für Ihre Gefäße

## Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen Insulin

Bei einer Behandlung mit Insulin geht es wie in Ihrer bisherigen Behandlung des Diabetes nicht darum, strenge Diät-Vorschriften einzuhalten, sondern eine möglichst gesunde Wahl bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten zu treffen.



### Bisherige Ernährungsempfehlungen: weiterhin gültig

Viele Menschen, die den Diabetes mit Insulin behandeln, sind gleichzeitig auch übergewichtig. Für den Erfolg Ihrer Insulintherapie ist es daher weiterhin ratsam, Kalorien einzusparen, um Ihr Gewicht wirksam zu kontrollieren. Ihre bisherigen Empfehlungen zum Essen bei Typ-2-Diabetes bleiben weiterhin gültig:

- ▶ Auf Kalorien achten – einer Gewichtszunahme vorbeugen
- ▶ Vor allem Fett und Alkohol reduzieren
- ▶ Bei fetthaltigen Lebensmitteln: pflanzliche Fette bevorzugen

### Seit Beginn der Insulintherapie besonders wichtig: Kohlenhydrate

Unter Insulinbehandlung müssen Sie zusätzlich wissen, wie viele Kohlenhydrate in den verschiedenen Nahrungsmitteln enthalten sind. Für die Behandlung mit Insulin ist es notwendig, die Menge des Insulins auf die Menge an Kohlenhydraten abzustimmen.

## Für Ihre Insulintherapie – auf die Kohlenhydratmenge achten

Kohlenhydrate sind verschiedene Arten von Zucker. Sie lassen Ihren Blutzucker ansteigen. Dennoch sollten Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr nicht einschränken, wenn Sie Ihren Diabetes mit Insulin behandeln, Sie benötigen nur entsprechend Insulin.

Kohlenhydrate sind lebensnotwendige Energielieferanten für Ihren Körper. Er kann sie sofort verbrauchen, aber auch als Reserve speichern. Kohlenhydrate sollten den größten Anteil Ihrer Ernährung ausmachen.

## Maß für den Kohlenhydratgehalt: KE oder BE

Verschiedene Bezeichnungen sind als Maß für den Kohlenhydratgehalt gebräuchlich: BE (= Berechnungseinheit, Broteinheit) oder KE (= Kohlenhydrateinheit). Alle Begriffe meinen dasselbe. Eine KE/BE enthält als Schätzgröße 10–12 g Kohlenhydrate. In der rechten Spalte der Tabelle finden Sie zu jedem Lebensmittel die Anzahl der KE/BE.



## Kohlenhydrate – unterschiedliche Wirkung auf den Blutzucker









































































































Verschiedene Arten von Kohlenhydraten lassen den Blutzucker unterschiedlich schnell ansteigen. Lebensmittel und Getränke, welche viel Trauben- oder Haushaltszucker („schnelle KE/BE“) enthalten, lassen Ihren Blutzucker rasch ansteigen. Solche Lebensmittel sollten Sie eher meiden – außer beim Auftreten von Unterzuckerungen.















In der Tabelle sind Lebensmittel und Getränke, die Ihren Blutzucker rasch erhöhen, symbolisch mit einem „Blitz“ gekennzeichnet.

**⚡ Lebensmittel, die Ihren Blutzucker rasch ansteigen lassen**

Für eine sichere Behandlung einer Unterzuckerung ist es wichtig, Lebensmittel und Getränke zu sich zu nehmen, die Ihren Blutzucker rasch ansteigen lassen. Wählen Sie daher Lebensmittel, die mit einem Blitz gekennzeichnet sind, für die Behandlung einer Unterzuckerung!



Menge		Portion	Kalorien	KE/BE
<b>Milch und Milchprodukte</b>				
<b>Milch</b>				
Dickmilch entrahmt	250 ml	1 Glas	         	1
Dickmilch vollfett	250 ml	1 Glas	         	1
Frucht-Dickmilch	250 ml	1 Glas	         	3
Milch entrahmt	250 ml	1 Glas	         	1
Milch 1,5 % Fett	250 ml	1 Glas	         	1
Milch 3,5 % Fett	250 ml	1 Glas	         	1
Milchmixgetränk	250 ml	1 Glas	         	3,5
Trinkmilch Schoko	250 ml	1 Glas	         	5
Buttermilch, natur	250 ml	1 Glas	         	1
Buttermilch, Frucht	250 ml	1 Glas	         	2,5
Kefir teilentrahmt	250 ml	1 Glas	         	1
Kefir Vollfett	250 ml	1 Glas	         	1

Sojamilch	250 ml	1 Glas		0,5
Sojamilch Vanille	250 ml	1 Glas		2
<b>Joghurt</b>				
Naturjoghurt 0,1 %	150 g	1 Becher		0,5
Naturjoghurt 1,5 %	150 g	1 Becher		0,5
Naturjoghurt 3,5 %	150 g	1 Becher		0,5
Sahne-Naturjoghurt	150 g	1 Becher		0,5
Light-Fruchtjoghurt 0,1 %	150 g	1 Becher		1
Light-Fruchtjoghurt 1,5 %	150 g	1 Becher		1
Light-Fruchtjoghurt 3,5 %	150 g	1 Becher		1
Sahne-Light-Fruchtjoghurt	150 g	1 Becher		1
Fruchtjoghurt 0,1 %	150 g	1 Becher		2
Fruchtjoghurt 1,5 %	150 g	1 Becher		2
Fruchtjoghurt 3,5 %	150 g	1 Becher		2
Sahne-Fruchtjoghurt	150 g	1 Becher		2

	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Sojajoghurt, Frucht	150 g	1 Becher		1,5
Sojajoghurt, natur	150 g	1 Becher		0,5
<b>Quark</b>				
Speisequark mager	250 g	1 Becher		0,5
Fruchtquark Halbfett	250 g	1 Becher		3,5
Speisequark 20%	250 g	1 Becher		0,5
Fruchtquark Fettstufe	250 g	1 Becher		3,5
Speisequark 40%	250 g	1 Becher		0,5
Tofu-Sojaquark	250 g	1 Becher		–
Tofu, fest	250 g	1 Packung		–
<b>Sahne, Schmand, Kondensmilch</b>				
Saure Sahne 10%	25 g	2 EL		–
Schmand 24%	25 g	2 EL		–

Schlagsahne 30%	25 g	2 EL	■ ■	—
Schmand 40%, Creme fraiche	25 g	2 EL	■ ■	—
Kondensmilch 4%	25 g	2 EL	■	—
Kondensmilch 10%	25 g	2 EL	■	—
<b>Käse</b>				
Schichtkäse 20–40% Fett i.Tr.	20 g	1 Portion	■	—
Schmelzkäse 20–30% Fett i.Tr.	20 g	1 Ecke	■	—
Schmelzkäse 45% Fett i.Tr.	20 g	1 Ecke	■	—
Frischkäse 20–30% Fett i.Tr.	50 g	1 EL	■	—
Hüttenkäse 20% i.Tr.	50 g	1 EL	■	—
Feta, Schafskäse, Mozzarella 30% Fett i.Tr.	50 g	1 Portion	■ ■	—
Camembert 30% Fett i.Tr.	50 g	1 Portion	■ ■	—
Ricotta 20% Fett i.Tr.	50 g	1 EL	■ ■	—
Feta, Schafskäse, Mozzarella 45% Fett i.Tr.	50 g	1 Portion	■ ■ ■	—


Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Parmesan gerieben 36% Fett i.Tr.	50 g	200	—
Doppelrahmfrischkäse 60% Fett i.Tr., Ricotta 60% Fett i.Tr.	50 g	200	—
Camembert 50-60% Fett i.Tr.	1 Portion	200	—
Limburger, Romadur 30% Fett i.Tr.	1 Scheibe	50	—
Gouda, Edamer 30% Fett i.Tr.	1 Scheibe	100	—
Gouda, Edamer 45% Fett i.Tr.	1 Scheibe	100	—
Emmentaler 30% Fett i.Tr.	1 Scheibe	100	—
Emmentaler, Butterkäse 45% Fett i.Tr.	1 Scheibe	100	—
Limburger, Romadur 50% Fett i.Tr.	1 Scheibe	100	—
Bergkäse 50% Fett i.Tr.	1 Scheibe	150	—
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>			
<b>Geflügel (Rohgewicht)</b>			
Putenbrust/-schnittel	150 g	100	—



Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
<b>Schweinefleisch (Rohgewicht)</b>			
150 g	1 Portion	150	—
Filet, Oberschale		50	
150 g	1 Portion	210	—
Kotelett, Keule, Steak		50	
150 g	1 Portion	240	—
Kassler, Schulter, Bug		50	
150 g	1 Portion	300	—
Eisbein, Brust, Kamm		50	
150 g	1 Portion	350	2
Paniertes Schweineschnitzel		50	
150 g	1 Portion	400	—
Hackfleisch, gemischt		50	
150 g	1 Portion	400	—
Bauch		50	
<b>Wild (Rohgewicht)</b>			
150 g	1 Portion	150	—
Rehkeule		50	
150 g	1 Portion	200	—
Hirsch, Hase, Rehrücken		50	
150 g	1 Portion	240	—
Wildkaninchen, mit Knochen		50	
<b>Lammfleisch (Rohgewicht)</b>			
150 g	1 Portion	250	—
Lammfilet		50	




	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Kalbsleberwurst, fettreduziert	50 g	1 EL	150	—
Kalbsleberwurst, Mettwurst, Teewurst	50 g	1 EL	200	—
<b>Sonstige Wurstwaren</b>				
Münchner Weißwurst	100 g	1 Stück	300	—
Wiener Würstchen	100 g	1 Paar	300	—
Bratwurst	100 g	1 Stück	300	—
Fleischkäse	100 g	1 Scheibe	300	—
Rostbratwürste Thüringer Art	100 g	1–2 Stück	400	—
Landjäger	100 g	1 Paar	500	—
<b>Fisch</b>				
<b>Frischfisch oder Tiefkühlware (Rohgewicht)</b>				
Seeteufel, Seelachs, Rotzunge	150 g	1 Portion		—

Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Zander, Hecht 


Forelle, Heilbutt, Seehecht 

Karpfen

Lachs (Salm) 


Waller (Wels)



Dornhai (Dornfisch)

Thunfisch 

Matjeshering

150 g  
1 Portion   

150 g  
1 Portion  

150 g  
1 Portion    

150 g  
1 Portion    

150 g  
1 Portion    

150 g  
1 Portion    

150 g  
1 Portion    

150 g  
1 Portion    

### Krusten-, Schalen- und Weichtiere

Tintenfisch, natur

Miesmuscheln, gegart

Krebs, roh (ausgelöst)

Garnelen, Hummer, roh (ausgelöst)

150 g  
1 Portion 

150 g  
1 Portion 

150 g  
1 Portion 

150 g  
1 Portion  

	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
<b>Geräucherter Fisch</b>				
Forelle	100 g	1 Portion	100	—
Lachs 🌻	100 g	1 Portion	150	—
Makrele 🌻	100 g	1 Portion	250	—
Büchling 🌻	100 g	1/2 Fisch	250	—
Aal	100 g	1 Portion	350	—
<b>Fischkonserven</b>				
Bismarckhering, Brathering	100 g	1 Portion	150	—
Ölsardine, abgetropft	100 g	4 Stück	200	—
Heringsfilet in Tomatensauce	100 g	1/2 Dose	200	—
Thunfisch in Öl, abgetropft	100 g	2 EL	300	—
<b>Fette und Brotaufstriche</b>				
<b>Fette/Öle</b>				
Halbfettmargarine 🌻	20 g	1 Portion	100	—







Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
<b>Kalte Soßen</b>			
20 g	1 EL	0	–
Tomatenketchup, Curryketchup	1 EL	0	0,5
Meerrettich	1 EL	5	0,5
Sahne-Meerrettich	1 EL	10	0,5
<hr/>			
20 g	1 EL	0	–
Soja-Sauce	1 EL	0	0,5
20 g	1 EL	0	0,5
Grill-Sauce, Knoblauch-Sauce	1 EL	0	0,5
20 g	1 EL	10	0,5
Cocktail-Sauce	1 EL	10	0,5
<hr/>			
25 g	1 EL	10	–
Joghurt Salatcreme	1 EL	15	–
25 g	1 EL	15	–
Salatmayonnaise 50% Fett	1 EL	15	–
25 g	1 EL	15	–
Mayonnaise, fettreduziert	1 EL	20	–
25 g	1 EL	20	–
Mayonnaise, Remoulade, 80% Fett	1 EL	20	–
<hr/>			
<b>Getreideprodukte</b>			
<b>Brot und Brötchen</b>			
50 g	1 Scheibe	0	2
Pumpernickel	1 Scheibe	0	2

Mehrkorn-/Vollkornbrot, Roggenbrot, Weizenmischbrot	50 g	1 Scheibe	<input type="checkbox"/>	2
Baguette, Weißbrot	50 g	2 Scheiben	<input type="checkbox"/>	2
Weizenbrötchen, Semmel	50 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	2,5
Vollkorn-/Mehrkornbrötchen	50 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	2
Toastbrot	50 g	2 Scheiben	<input type="checkbox"/>	2
Fladenbrot	50 g	1/4 Stück	<input type="checkbox"/>	2,5
Laugenbrezel, Laugengebäck	60 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	3
Bagel	50 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	3
Croissant, Butterhörnchen	50 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	2
<b>Knäckebröt, Zwieback</b>				
Knäckebröt	25 g	2–3 Stück	<input type="checkbox"/>	1,5
Zwieback	25 g	2–3 Stück	<input type="checkbox"/>	1,5
<b>Müsli, Cerealien und Getreide</b>				
Haferflocken	30 g	2–3 EL	<input type="checkbox"/>	2
Müslimischung (ungezuckert)	30 g	2–3 EL	<input type="checkbox"/>	2

Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Müslimischung (gezuckert)	2-3 EL	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	2
Knusperflakes, Cornflakes (gezuckert, zuckerüberzogen, mit Honig oder Schokogeschmack)	2-3 EL	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	2
Getreide (Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Roggen, Weizen) sowie deren Vollkornmehle und Getreideflocken	2 EL	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	2
Polenta, Weizengrieß	2 EL	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	2
Auszugsmehle, Stärke, Puddingpulver	2 EL	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	2
Panier-/Semmelmehl	2 EL	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	2
<b>Mehlspeisen</b>			
Grießbrei	1 Portion	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	2,5
MehlklöÙe (Pommersche KlöÙe)	2 Stück	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	7
GermknöÙel	1 Portion	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	10


Hefeklöße 200 g 2 Stück                     9,5

## Beilagen

### Kartoffeln und Kartoffelprodukte

Salzkartoffeln	200 g	2–3 Stück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	3
Kartoffelpüree	200 g	4–5 EL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	2,5
Kartoffelsalat	200 g	4 EL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	2
Kartoffelklöße	200 g	2 Stück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	4
Süßkartoffel, Batate	200 g	3–4 Stück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	5
Schupfnudeln	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	6
Kartoffelgratin	200 g	3–4 EL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	2,5
Kroketten (aus dem Backofen)	200 g	8–10 Stück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	4
Gnocchi	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	6
Kartoffelpuffer, Reibekuchen	200 g	3 Stück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	3,5
Bratkartoffeln	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																	4

Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Kroketten (frittiert)	200 g 8 – 10 Stück	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	4
Pommes frites (frittiert)	200 g 1 Portion	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	6
<b>Nudeln, Reis, Semmelknödel</b>			
Teigwaren gekocht ohne Ei	200 g 1 Portion	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	5
Teigwaren gekocht mit Ei	200 g 1 Portion	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	5
Eierspätzle	200 g 1 Portion	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	5
Tortellini mit Spinat	200 g 1 Packung	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	10,5
Tortellini mit Hackfleisch	200 g 1 Packung	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	11
Tortellini mit Käse	200 g 1 Packung	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	12,5
Reis, gekocht	200 g 8 EL	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	4
Ebly, Hartweizen, gekocht	200 g 8 EL	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	4
Hirse, Bulgur (Buchweizen, Rippli), gekocht	200 g 8 EL	50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500 <input type="checkbox"/>	5,5

Semmelknödel	200 g	2 Stück		4
<b>Gemüse und Gemüsegerichte</b>				
<b>Gemüse</b>				
Brunnenkresse	25 g	1 Portion	–	–
Kopfsalat, frisch (Portion: 50 g)	200 g	<input type="checkbox"/>		–
Chicoree, Chinakohl, Gurke,				
Radicchio, Radieschen, Rettich,	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	–
Sellerie, Spinat, frisch				
Spargel, Schwarzwurzel, gegart	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	–
Blumenkohl, Broccoli, Fenchel,				
Karotte, Kohlrabi, Lauch, Paprika,	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	–
Tomate, Zucchini, frisch				
Rotkohl, gegart	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	0,5
Bohnen (grün), gegart	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	1
Rote Beete, gegart	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	1,5
Maiskolben, gegart	100 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	2






































Rotkohl	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	2
Mais	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	2
Kidneybohnen	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	3
<b>Gemüsegerichte, tiefgekühlt (TK)</b>				
Blattspinat	200 g	1–2 Port.	<input type="checkbox"/>	–
Rahmspinat	200 g	1–2 Port.	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5
Pfannengemüse	200 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	1
Rahmgemüse	200 g	1 Portion	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Buttergemüse	200 g	1 Portion	<input checked="" type="checkbox"/>	2

	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
<b>Obst und Nüsse</b>				
<b>Frischobst (mit Schale und Stein)</b>				
Aprikose	150 g	2–3 Stück	<input type="checkbox"/>	1
Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren	150 g	1 Schälchen	<input type="checkbox"/>	1
Johannisbeeren (rot, schwarz)	150 g	1 Schälchen	<input type="checkbox"/>	1
Pfirsich, Nektarine	150 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	1,5
Wassermelone	150 g	1 Scheibe	<input type="checkbox"/>	1
Limette	150 g	3 Stück	<input type="checkbox"/>	–
Zitrone	150 g	2 Stück	<input type="checkbox"/>	0,5
Brombeeren	150 g	1 Schälchen	<input type="checkbox"/>	1
Apfel, Birne	150 g	1 Stück, mittelgroß	<input type="checkbox"/>	1,5
Pflaume	150 g	1–2 Stück	<input type="checkbox"/>	1,5

Apfelsine, Orange	150 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	1
Grapefruit	150 g	1 halbe	<input type="checkbox"/>	1
Mandarine, Clementine	150 g	2–3 Stück	<input type="checkbox"/>	1,5
Papaya	150 g	1 halbe	<input type="checkbox"/>	0,5
Honigmelone	150 g	2 Scheiben	<input type="checkbox"/>	2
Ananas	150 g	2 Scheiben	<input type="checkbox"/>	2
Kirschen, sauer	150 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	1,5
Kirschen, süß	150 g	1 Portion	<input type="checkbox"/>	2
Weintrauben ⚡	150 g	20–30 Stück	<input type="checkbox"/>	2
Mirabelle	150 g	6–8 Stück	<input type="checkbox"/>	2
Kiwi	150 g	1–2 Stück	<input type="checkbox"/>	1,5
Mango (ohne Kern)	150 g	1 Stück, klein	<input type="checkbox"/>	2
Feige	150 g	2 Stück, groß	<input type="checkbox"/>	2
Banane	150 g	1 Stück, mittelgroß	<input type="checkbox"/>	2,5

	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
<b>Trockenobst</b>				
Apfelschnitze, -ringe	20 g	4 Stück	<input type="checkbox"/>	1
Rosinen, Sultaninen, Weinbeeren	20 g	1 Handvoll	<input type="checkbox"/>	1
Feige	20 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	1
Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Banananchips	20 g	1 Handvoll	<input type="checkbox"/>	1,5
<b>Obstkonserven</b>				
Fruchtcocktail	125 g	6 EL	<input type="checkbox"/>	1
Aprikosen	125 g	6 EL	<input type="checkbox"/>	2
Apfelmus	125 g	6 EL	<input type="checkbox"/>	2
Pfirsiche	125 g	6 EL	<input type="checkbox"/>	2
Kirschen	125 g	6 EL	<input type="checkbox"/>	2
Mandarinen	125 g	6 EL	<input type="checkbox"/>	2
Ananas	125 g	6 EL	<input type="checkbox"/>	2,5

## Nüsse, Samen

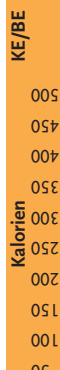
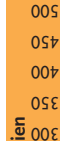
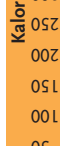






Leinsamen 	20 g	1 EL		-
Esskastanien, Maronen	50 g	1 Handvoll		2
Sesamsamen, Kürbiskerne 	20 g	1 EL		-
Mandeln, süß 	20 g	14 Stück		-
Sonnenblumenkerne 	20 g	1 EL		-
Kokosraspeln	20 g	1 Portion		-
Kokosnuss, frisch	50 g	2-3 Stück	  	-
Pistazienkerne	50 g	1 Handvoll	   	1
Erdnüsse, frisch 	50 g	1 Handvoll	   	0,5
Walnüsse, Haselnüsse 	50 g	1 Handvoll	    	0,5
Macadamianüsse, Pinienkerne 	50 g	1 Handvoll	     	1

## Gebäck und Kuchen

### Kuchen und Torten

	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Obstkuchen (Hefeteig)	100 g	1 Stück	□ □ □ □	3
Quark-Obst-Torte	100 g	1 Stück	■ ■ ■ ■	2
Apfelstrudel	150 g	1 Stück	□ □ □ □ □	4
Hefezopf	70 g	1 Stück	□ □ □ □ □	3,5
Obstkuchen (Mürbeteig)	100 g	1 Stück	■ ■ ■ ■ ■	3
Butterkuchen	60 g	1 Stück	■ ■ ■ ■ ■	3
Streuselkuchen	70 g	1 Stück	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	4
Biskuitrolle (Frucht)	100 g	1 Stück	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2
Marmor-, Napfkuchen	70 g	1 Stück	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	3
Linzer Torte	70 g	1 Stück	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	3
Waffeln	100 g	1 Stück	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	3
Bienenstich	150 g	1 Stück	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	3
Mohnkuchen	90 g	1 Stück	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	3

Donauwelle	100 g	1 Stück		3
Käsekuchen	100 g	1 Stück		3
Sachertorte	100 g	1 Stück		5
Frankfurter Kranz	100 g	1 Stück		3
Schwarzwälder Kirschtorte	140 g	1 Stück		4
Käse-Sahnetorte	120 g	1 Stück		3
Quarkstrudel	150 g	1 Stück		4
Christstollen	100 g	1 Stück		4,5
Buttercremetorte	120 g	1 Stück		4
Nusstorte	100 g	1 Stück		4
Nusskuchen (mit Schokolade)	100 g	1 Stück		3,5
<b>Kaffeestückchen</b>				
Donuts	50 g	1 Stück		3
Rosinenschnecke	65 g	1 Stück		3
Berliner, Krapfen	70 g	1 Stück		3
Amerikaner	90 g	1 Stück		3

	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Quarktasche	100 g	1 Stück		3
Nussecke	50 g	1 Stück		2
Plunderstück (mit Marzipan)	90 g	1 Stück		3
<b>Kekse und Kleingeback</b>				
Butterkeks, Mürbekeks, Schokokeks	15 g	3 Stück		1
Zimtsterne	20 g	2 Stück		1
Spritzgebäck, Spekulatius, Dominosteine	20 g	2 Stück		1
Aachener Printen	20 g	1 Stück		1
Vanillekipferl, Waffeln mit Cremefüllung	20 g	3 Stück		1
Waffelröllchen, Buttergebäck	20 g	4 Stück		1
Doppelkeks mit Kakaocremefüllung	25 g	1 Stück		1,5
Lebkuchen (Elisen)	50 g	1 Stück		3

## Süßes und Knabbereien

### Zucker und Sirup

Würfelszucker ⚡	5 g	2 Stück	<input type="checkbox"/>	0,5
Vanilleszucker ⚡	10 g	1 Päckchen	<input type="checkbox"/>	1
Traubenzucker ⚡	10 g	2 Plättchen	<input type="checkbox"/>	1
Fruchtzucker ⚡	10 g	1 TL	<input type="checkbox"/>	1
Zucker (weiß, braun) ⚡	10 g	1 TL	<input type="checkbox"/>	1
Fruchtsirup, Ahornsirup, Grenadine ⚡	20 g	1 EL	<input type="checkbox"/>	1,5
Sanddornsirup ⚡	20 g	1 EL	<input type="checkbox"/>	1,5

### Fruchtgummis, Bonbons

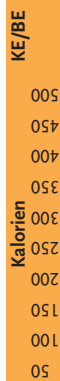
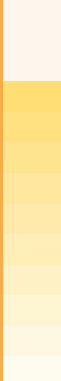






Gummibärchen ⚡	15 g	6 Stück, groß	<input type="checkbox"/>	1
Lakritze, Lakritzschnecke	15 g	1 Stück	<input type="checkbox"/>	1

Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
15 g	2 Stück	50	1
Schaumzuckermäuse, Marshmallows			
15 g	3 Stück	50	1
Weingummi, saure Fruchtgummi, Lakritzkonfekt, Colafläschchen			
15 g	3 Stück	50	1
Fruchtgummi mit Joghurt oder Schaumzucker			
30 g	1 Päckchen	50	2
Fruchtige Kaubonbons			
15 g	2 Stück	50	1
Fruchtbonbons			
15 g	2 Stück	50	1
Karamellbonbons			
<b>Schokolade, Pralinen</b>			
15 g	2 Stück	50	1
Schoko-Minz-Täfelchen			
15 g	3 Stück	50	1
Marzipankartoffel			
20 g	2 Ecken	50	1
Toblerone			
30 g	1 Stück	50	2
Schokokuss			
20 g	1 Stück	50	1
Überraschungs-Ei			



Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Nussini	1 Stück	210	2
Nougat-Riegel	1 Stück	210	2
Nuts	1 Stück	240	3
Mars	1 Stück	250	3,5
Snickers, Bounty	1 Stück	300	3
Marzipan-Riegel	1 Stück	350	5
<b>Eis</b>			
Capri, Caretta, Flutschfinger	1 Stück <input type="checkbox"/>		1
Calippo, Beach	1 Stück <input type="checkbox"/>		2,5
Mini Milk, Milk Flip	1 Stück	50	0,5
Ed von Schleck, Push-up	1 Stück	100	1,5
Solero, Himbi	1 Stück	150	2
Cornetto (Frucht), Nucki (Erdbeer/Exotic)	1 Stück	200	3
Cornetto (Nuss), Nucki (Nuss)	1 Stück	240	2,5



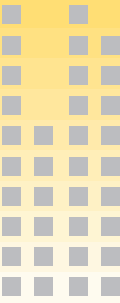


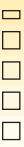






	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
<b>Knabbereien</b>				
Salzstangen, -brezeln	50 g	2-3 Handvoll		3
Kracker, klein	50 g	2-3 Handvoll		3
Knusper-Fische	50 g	2-3 Handvoll		3
Popcorn, gesalzen	50 g	2-3 Handvoll		2,5
Popcorn, süß	50 g	2-3 Handvoll		3
Kartoffelchips (fettreduziert)	50 g	2-3 Handvoll		3
Kartoffelchips	50 g	2-3 Handvoll		3
Erdnussflips, -locken, Kracker, groß	50 g	2-3 Handvoll		3























































Studentenfutter	50 g	2-3 Handvoll		2,5
Käsegebäck, -stangen (Blätterteig)	50 g	4-6 Stück		2,5
Cashewkerne, -nüsse (geröstet und gesalzen)	50 g	2-3 Handvoll		1,5
Erdnüsse, Pistazien (geröstet und gesalzen)	50 g	2-3 Handvoll		0,5
Salsa-Dip	50 g	1 Portion		3
Dip verschiedene, cremige	50 g	1 Portion		1
<b>Getränke</b>				
<b>Limonaden, Nektare, Frucht- und Gemüsesäfte</b>				
Cola-Light-Getränk, Light-Limonade	250 ml	1 Glas	-	-
Cola, Limonade, gezuckert ⚡	250 ml	1 Glas	<input type="checkbox"/>	2,5
Tomatensaft	250 ml	1 Glas	<input type="checkbox"/>	0,5
Karottensaft	250 ml	1 Glas	<input type="checkbox"/>	1


Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Orangensaft, Apfelsaft ⚡	1 Glas		2,5
Multivitaminensaft ⚡	1 Glas		2,5
Johannisbeer-Nektar (schwarz), Kirsch-Nektar ⚡	1 Glas		2,5
Traubensaft ⚡	1 Glas		2,5
<b>Sonstige alkoholfreie Getränke</b>			
Mineralwasser	1 Glas	–	–
Tee (ungesüßt)	1 Glas	–	–
Eistee (gezuckert)	1 Glas		1,5
Kaffee	1 Tasse	–	–
Cappuccino (aus Instantpulver)	1 Tasse, groß		1,5
Kakao (aus Milch und gezuckertem Kakaopulver)	1 Tasse, groß		3,5
Eiskaffee	1 Tasse, groß		1,5

alkoholfreies Bier	500 ml	1 Flasche	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2,5
Malzbier	500 ml	1 Flasche	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5
<b>Alkoholische Getränke</b> KE/BE-haltige alkoholische Getränke in der Regel nicht mit Insulin abdecken!				
Leicht-Bier	500 ml	1 Flasche	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	0,5
Bier, Pils	500 ml	1 Flasche	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5
Weißbier, Weizenbier	500 ml	1 Flasche	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5
Starkbier, Bockbier	500 ml	1 Flasche	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2
Branntwein 40% Vol.	20 ml	1 Gläschen	<input type="checkbox"/>	–
Likör 40% Vol.	20 ml	1 Gläschen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	0,5
Weinschorle	250 ml	1 Glas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	–
Wein	250 ml	1 Glas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	0,5
Sekt, süß	100 ml	1 Glas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1
Portwein	100 ml	1 Glas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1
Dessertwein	100 ml	1 Glas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5
Federweißer	250 ml	1 Glas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3

	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Bowle (Erdbeer)	200 ml	1 Glas		1
Ohio Cocktail	200 ml	1 Glas		1
Egg Nog (Sahnecocktail)	200 ml	1 Glas		1,5
<b>Fertiggerichte und -produkte</b>				
<b>Tiefkühlprodukte</b>				
Frühlingsrolle	150 g	1 Portion		4
Nasi Goreng	200 g	1 Portion		3
Paella	200 g	1 Portion		3,5
Fischfilet in Tomatensoße	250 g	1 Portion		1
Fischstäbchen	150 g	5 Stück		2,5
Schlemmerfilet á la Bordelaise	200 g	1 Portion		1
Knoblauch-, Kräuterbaguette	80 g	1 Portion		3,5
Salamibaguette	125 g	1 Portion		3,5
Lasagne al forno	450 g	1 Packung		10

Pizza Salami	320 g	1 Pizza		8
Pizza supreme (amerikanische Art)	410 g	1 Pizza		11
<b>Fertiggerichte</b>				
Ravioli in Tomatensoße	250 g	1 Portion		3,5
Instantensuppe im Becher, Nudeltopf	250 g	1 Portion		3,5
Instantensuppe im Becher, Tomate	250 g	1 Portion		4
Reistopf mit Huhn	300 g	1 Teller		2,5
Instantensuppe im Becher, Nudeln in Rahmsoße	250 g	1 Portion		3,5
Nudel Snack, Huhn	350 g	1 Portion		4
Linseneintopf mit Speck	350 g	1 Portion		3
Erbseintopf mit Speck	350 g	1 Portion		3

	Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
<b>Fertigsalate</b>				
Krautsalat, Karottensalat	200 g	1 Packung	   	2
Waldorfsalat	200 g	1 Packung	   	2
Kartoffelsalat mit Öl	200 g	1 Packung	   	3
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	200 g	1 Packung	    	3
Geflügelsalat	200 g	1 Packung	     	0,5
Nudelsalat mit Mayonnaise	200 g	1 Packung	      	1,5
Heringssalat	200 g	1 Packung	       	0,5
Eiersalat	200 g	1 Packung	        	1
<b>Fertigdesserts</b>				
Götterspeise	85 g	1 Becher	 	2
Rote Grütze	100 g	1 Becher	  	3
Dessertsoße (Vanille)	100 g	1 Portion	  	1,5
Milchreis, 0,1 % Fett	200 g	1 Becher		3

Milchreis, gezuckert	200 g	1 Becher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
Light-Schokopudding	100 g	1 Becher	<input checked="" type="checkbox"/>				1
Schokosahnepudding	115 g	1 Becher	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			2
Mousse au Chocolat	100 g	1 Becher	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		3
Tiramisu	100 g	1 Becher	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		3
<b>Essen unterwegs</b>							
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine durchschnittliche Portionsgröße, die Sie in einem Restaurant, Café oder Schnellimbiss bekommen. Sie können als ungefährer Anhaltspunkt zur Einschätzung des Kalorien-/Fett- und Kohlenhydratgehalts dienen.							
<b>Schnelles zwischendurch</b>							
Schinkenbrötchen		1 Stück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		2,5
Seelachs-Ei-Baguette 		1 Stück	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	3
Käsebrötchen		1 Stück	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	2,5
Salamibrötchen		1 Stück	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	2,5
Laugenstange mit Käse		1 Stück	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	3

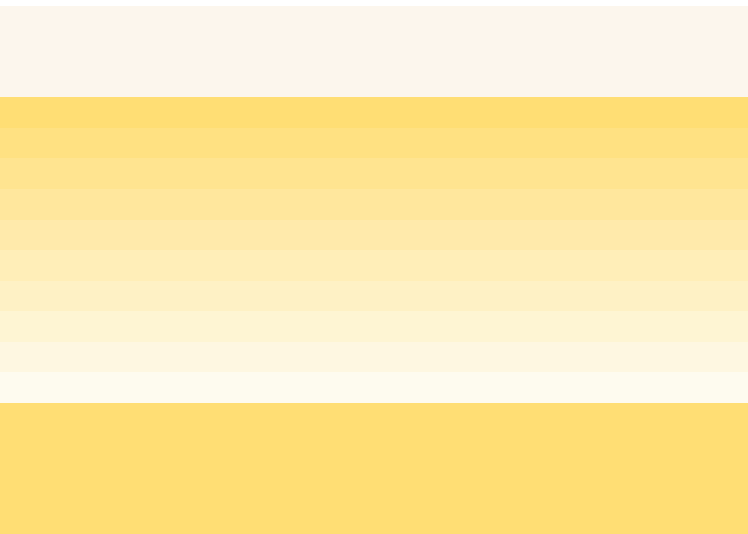
Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Bratwurstbrötchen	1 Stück	440	2,5
Fleischkäsebrötchen	1 Stück	440	2,5
Currywurst mit Brötchen	1 Stück	450	3,5
Pizzazunge	1 Stück	400	4
Backfisch-Baguette	1 Stück	400	4
<b>Fast Food</b>			
Hamburger	1 Stück	250	3
Chicken Nuggets mit Soße	6 Stück	290	2,5
Cheeseburger	1 Stück	300	3
Pommes frites	mittlere Portion	340	4
Hot-Dog	1 Stück	390	4,5
Burger mit Fischfilet	1 Stück	400	4
Burger mit Hähnchenfleisch	1 Stück	450	4,5



Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Tafelspitz, Nudeln und Meerrettichsoße	1 Portion		3
Forelle blau, Kartoffeln und Meerrettichsoße	1 Portion		3
1/2 Hähnchen mit Pommes	1 Portion		5,5
Apfelküchle	1 Stück		2
<b>Typisch asiatische Gerichte</b>			
Frühlingsrolle	1 Stück		4
Schweinefleisch süß-sauer	1 Portion		2
Chop Suey	1 Portion		2
Bami Goreng	1 Portion		4,5
Banane frittiert	1 Portion		5
<b>Typisch griechische Gerichte</b>			
Tzatziki	1 Portion		-



Menge	Portion	Kalorien	KE/BE
Risotto	1 Portion	<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500	5
Tortellini mit Sahnesauce	1 Portion	<input type="checkbox"/> 50 <input checked="" type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500	6
Antipasti	1 Portion	<input checked="" type="checkbox"/> 50 <input checked="" type="checkbox"/> 100 <input checked="" type="checkbox"/> 150 <input checked="" type="checkbox"/> 200 <input checked="" type="checkbox"/> 250 <input checked="" type="checkbox"/> 300 <input checked="" type="checkbox"/> 350 <input checked="" type="checkbox"/> 400 <input checked="" type="checkbox"/> 450 <input checked="" type="checkbox"/> 500	–
Pizza (aus der Pizzeria, ø 24 cm)	1 Pizza	<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500	11,5
Tiramisu, selbstgemacht	1 Portion	<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500	6,5
<b>Typisch türkische Gerichte</b>			
Falafel	5 Stück	<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500	2,5
Börek mit Hackfleisch	1 Portion	<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500	5
Lahmacun (türkische Pizza)	1 Stück	<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500	5
Hackfleischbällchen	1 Portion	<input checked="" type="checkbox"/> 50 <input checked="" type="checkbox"/> 100 <input checked="" type="checkbox"/> 150 <input checked="" type="checkbox"/> 200 <input checked="" type="checkbox"/> 250 <input checked="" type="checkbox"/> 300 <input checked="" type="checkbox"/> 350 <input checked="" type="checkbox"/> 400 <input checked="" type="checkbox"/> 450 <input checked="" type="checkbox"/> 500	–
Döner	1 Stück	<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500	5
Lokum (türkischer Honig)	1 Portion	<input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/> 150 <input type="checkbox"/> 200 <input type="checkbox"/> 250 <input type="checkbox"/> 300 <input type="checkbox"/> 350 <input type="checkbox"/> 400 <input type="checkbox"/> 450 <input type="checkbox"/> 500	13



## Zum Inhalt

Die Tabelle stellt lediglich eine Auswahl an Nahrungsmitteln und Getränken dar. Wenn Sie mehr wissen möchten, finden Sie im Buchhandel und im Internet weitere Tabellen. Zusätzliche Informationen erhalten Sie durch die Nährwertangaben auf den Verpackungen.

Die Mengenangaben in der Tabelle entsprechen den allgemein üblichen Portionsgrößen und dienen als Anhaltspunkt.

Die Einheit „Kilokalorie“ (kcal) ist aufgrund internationaler Vereinbarungen durch die Einheit „Kilojoule“ (kJ) ersetzt worden. 1 kcal entspricht 4,2 kJ.

Die aufgeführten alkoholhaltigen Getränke enthalten kein Fett. Kalorien aus dem Alkohol (7 kcal/g) wurden in Fettkalorien (9 kcal/g) mit folgender Formel umgerechnet: Alkohol in Vol. % x 0,6 = Fett in Gramm für 100 ml.

Eine KE/BE enthält als Schätzgröße 10–12 g Kohlenhydrate. Die in der Bausteintabelle aufgeführten Angaben basieren auf 10 g Kohlenhydraten pro KE/BE.

Die Angaben wurden entnommen aus: Nährwertberechnungsprogramm Prodi 5.0/05, „Kalorien mundgerecht“ (Umschau Verlag 2006), Produktinformationen der Hersteller.

## Bibliographische Informationen der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-87409-768-0

### Impressum:

**MedTriX** Group  
we care for media solutions

Alle Rechte vorbehalten  
© MedTriX GmbH, Unter den Eichen 5, 65195 Wiesbaden de-shop@medtrix.group, www.mtx-shop.de

**FIDAM**  
FORSCHUNGSINSTITUT DIABETES

2026, unveränderter Nachdruck der 4. Auflage 2010

FIDAM GmbH Forschungsinstitut Diabetes-Akademie  
Bad Mergentheim

Kulzer, B., Hermanns, N., Maier, B., Mahr, M., Haak, T.  
Fachliche Beratung: Tombek, A., Gorges, D.

„Essen nach Maß“ ist Bestandteil der Schulungs- und Behandlungsprogramme:

- MEDIAS 2 BASIS (vormals MEDIAS 2) für Patienten mit nicht-insulinpflichtigem Typ-2-Diabetes im mittleren Lebensalter.
- MEDIAS 2 ICT und MEDIAS 2 BOT+SIT+CT für Patienten mit insulinpflichtigem Typ-2-Diabetes.

MEDIAS 2 BASIS wurde mit Unterstützung des Bundesforschungsministeriums vom Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad-Mergentheim e.V. entwickelt.

MEDIAS 2 ICT wurde von FIDAM GmbH – Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim mit Unterstützung von Lilly Deutschland GmbH entwickelt und getestet.

MEDIAS 2 BOT+SIT+CT wurde von FIDAM GmbH – Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim entwickelt und getestet.

Die Inhalte aller MEDIAS 2-Schulungs- und Behandlungsprogramme einschließlich aller ihrer Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotographie: Victor S. Brigola, Stuttgart

Design: Lothar Steyer, Mainz

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

