

Checkliste: Nährwertgehalte für Speisen zur Karnevalszeit



© Tanja - Fotolia

Speisen/Getränke	Kilokalorien (kcal)	Fett (Gramm)	Eiweiß (Gramm)	Kohlenhydrate/BE
Kölscher Kaviar (Brötchen mit Blutwurst und einem Kölsch) (100 g)	86	4	6	6/0,5
Gulaschsuppe (100 g)	122	4	13	9,2/0,8
Mutzenmandeln (100 g)	391	9	7	71,5/6
Kölsche Reibekuchen (100 g)	270	13	6	32,3/2,7
Kamellen (100 g)	446	13	2	79,3/6,6
Schmalznudeln (100 g)	368	21	7	38,2/3,2
Faschings-Krapfen	296	1	9	62,2/5,2

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de