

BE-Checkliste: Weihnachtsgerichte richtig berechnen



© deckbar/diabetesDE

Speisen	Kilokalorien (kcal)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate/BE
Kartoffelsalat mit Ei, sauren Gürkchen, Lyoner und Salatmayonnaise (50 % Fett), ca. 390 g	482	28	15,9	40,6/3,39
Kartoffelsalat mit Ei, fettreduzierter Lyoner und einer Rapsöl-Senf-Joghurt-Soße, ca. 380 g	325	13,3	14,9	35/2,91
Roter Heringssalat mit Äpfeln, roter Bete, Schmand und Sauerrahm, ca. 370 g	495	34,4	27,3	19,1/1,59
Gulaschsuppe mit 90 g Rindfleisch, Zwiebeln, Paprika, Möhren und Kartoffeln, ein großer Teller à 520 g	382	22,7	21,9	18,9/1,66

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



Speisen	Kilokalorien (kcal)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate/BE
Klare Rindfleischsuppe mit 170 g Rindfleisch, Suppengemüse, Nudeln, ca. 700 g	388	8,04	42,9	35/2,89
Karpfen blau, ca. 240 g mit Sahnemeerrettich, ca. 20 g, und in Sahne zerlassener Butter, ca. 110g	614	58,5	4,31	16/1,33
Karpfen blau, ca. 240 g mit Fischfond und etwas Sahnemeerrettich, ca. 20 g	102	2,52	2,45	13,6/1,13
Gebratene Gans, Fleisch mit Haut, ca. 300 g, mit Äpfeln, Orangen und Kräutern gefüllt plus Sauce, Füllung und Soße ca. 170 g	897	57,7	71,8	22,8/1,91
Apfelrotkohl, selbst gemacht, 290 g	166	6,4	3,01	23,5/1,97
Kartoffelklöße, selbst gemacht, 2 Klöße à 80 g	233	5,96	3,5	40,4/3,36

Je nach Rezept können die Nährwerte abweichen.

1 BE = 12 Kohlenhydrate

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ernährungs-Software DGE-PC professional, version 5.1.0.013

Tabelle © Stephanie Wetzel – www.stephanie-wetzel.de

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