

# KE-Tabelle VDBD



## Obst

1 KE = x Gramm

1 Scheibe	<b>Ananas</b>	140 g	7 EL	<b>Johannisbeeren, rot</b>	140 g
1 kleiner	<b>Apfel</b>	90 g	1	<b>Kakipflaume</b>	70 g
1 mittlere	<b>Apfelsine</b>	150 g	1 Port.	<b>Kirschen</b>	90 g
2-3	<b>Aprikosen</b>	110 g	1 große	<b>Kiwi</b>	110 g
½	<b>Banane</b>	70 g	1	<b>Kumquat</b>	70 g
1 kleine	<b>Birne</b>	90 g	1 Port.	<b>Litschis</b>	90 g
7 EL	<b>Blau-/Heidelbeeren</b>	140 g	2	<b>Mandarinen</b>	150 g
8 EL	<b>Brombeeren</b>	140 g	1 Port.	<b>Mango</b>	110 g
10	<b>Erdbeeren</b>	160 g	1 Port.	<b>Melone</b>	100 g
1	<b>Feige</b>	80 g	3	<b>Mirabellen</b>	70 g
1	<b>Granatapfel</b>	170 g	½	<b>Pampelmuse/Grapefruit</b>	170 g
1	<b>Guave</b>	170 g	1	<b>Pfirsich</b>	120 g
8 EL	<b>Himbeeren</b>	150 g	4	<b>Pflaumen</b>	90 g
7 EL	<b>Holunderbeeren</b>	140 g	7 EL	<b>Preiselbeeren</b>	140 g

1	<b>Quitte</b>	140 g
6 EL	<b>Stachelbeeren</b>	120 g
1 Port.	<b>Wasserkastanie</b>	100 g
1 Port.	<b>Wassermelone</b>	270 g
1 Dutzend	<b>Weintrauben</b>	70 g

## Milch und Milchprodukte

1 KE = x Gramm

1 Glas	<b>Milch</b>	200 ml
1 Glas	<b>Kefir</b>	200 ml
1 Glas	<b>Joghurt</b>	200 ml
1 Glas	<b>Buttermilch</b>	200 ml

## Brot und Backwaren

1 KE = x Gramm

½	<b>Brötchen</b>	20 g
1-2 Sch.	<b>Knäckebrötchen</b>	15-25 g
½ Sch.	<b>Pumpernickel</b>	25 g
½ Sch.	<b>Roggenvollkornbrot</b>	25 g
1 Sch.	<b>Vollkorntoast</b>	25 g
1 Sch.	<b>Weißbrot</b>	20 g
½ Sch.	<b>Weizenmischbrot</b>	20 g

2	<b>Zwiebäcke</b>	15 g
5 Stück	<b>Kräcker</b>	15 g
15 Stück	<b>Salzstangen</b>	15 g

## Mehl, Teigwaren und Hülsenfrüchte

1 KE = x Gramm

2 EL	<b>Buchweizen</b>	15 g
2 EL	<b>Cornflakes</b>	15 g
1 EL	<b>Gerstenkörner</b>	15 g
1 EL	<b>Gerstengraupen</b>	15 g
1 EL	<b>Grünkern</b>	15 g
1 EL	<b>Haferkörner</b>	15 g
1 EL	<b>Haferflocken</b>	15 g
1 EL	<b>Hirse</b>	15 g
1 EL	<b>Maismehl</b>	15 g
1 EL	<b>Puddingpulver (Schoko)</b>	15 g
1 EL	<b>Paniermehl</b>	15 g
1 EL	<b>Reis, roh</b>	15 g
2 EL	<b>Reis, gekocht</b>	45 g
1 EL	<b>Roggenmehl</b>	15 g
1 EL	<b>Roggenkörner</b>	15 g
	<b>Teigwaren roh</b>	15 g

	<b>Teigwaren gekocht</b>	45 g
1 EL	<b>Weizenkörner</b>	15 g
1 EL	<b>Weizenmehl</b>	15 g
1 EL	<b>Weizengries</b>	15 g

## Kartoffelprodukte und Gemüse

1 KE = x Gramm

1	<b>Kartoffel (hühnereigroß)</b>	65 g
	<b>Kartoffelchips</b>	25 g
1 EL	<b>Kartoffelpüreepulver</b>	15 g
2 EL	<b>Kartoffelpüree</b>	75 g
	<b>Kastanien/Maronen</b>	30 g
½	<b>Knödel</b>	45 g
2 Stück	<b>Kroketten</b>	35 g
3 EL	<b>Maiskörner</b>	65 g
	<b>Maiskolben ohne Blätter</b>	100 g
1 Port.	<b>Pommes frites</b>	35 g

## Kuchen und Torten

1 KE = x Gramm

1/3 Stück	<b>Apfelkuchen (Rührteig)</b>	35 g
1/3 Stück	<b>Apfelstrudel</b>	35 g

1/3 Stück	<b>Apfelkuchen (Rührteig)</b>	35 g
1/3 Stück	<b>Apfelstrudel</b>	35 g
1/3 Stück	<b>Apfeltorte, gedeckt</b>	35 g
1/3 Stück	<b>Bienenstich</b>	30 g
1/2 Stück	<b>Bisquitrolle</b>	20 g
1/3 Stück	<b>Buttercremetorte</b>	30 g
1/2 Stück	<b>Butterkuchen</b>	20 g
1/3 Stück	<b>Christstollen</b>	25 g
1/3 Stück	<b>Donauwelle</b>	15 g
1/3 Stück	<b>Früchtekuchen</b>	15 g
1/2 Stück	<b>Frankfurter Kranz</b>	15 g
1/3 Stück	<b>Holländer Kirschschnitte</b>	15 g
1/3 Stück	<b>Honigkuchen</b>	15 g
1/3 Stück	<b>Käse-Sahne-Torte</b>	40 g
1/3 Stück	<b>Käsekuchen</b>	50 g
1/3 Stück	<b>Königskuchen</b>	20 g
1/3 Stück	<b>Linzertorte</b>	25 g
1/3 Stück	<b>Marmorkuchen</b>	20 g
1/3 Stück	<b>Napfkuchen (Rührteig)</b>	20 g
1/3 Stück	<b>Nusstorte</b>	25 g
1/3 Stück	<b>Obstkuchen</b>	30 g
1/3 Stück	<b>Obsttörtchen</b>	30 g



1/3 Stück	<b>Rührkuchen</b>	30 g
1/3 Stück	<b>Sachertorte</b>	20 g
1/3 Stück	<b>Sahnetorte</b>	30 g
1/3 Stück	<b>Schwarzwälder Kirschtorte</b>	25 g
1 Stück	<b>Aachener Printen</b>	20 g
1/4	<b>Amerikaner</b>	20 g
2	<b>Anisplätzchen</b>	20 g
1/3	<b>Berliner</b>	20 g
3	<b>Butterkekse, Hartkekse</b>	15 g
1 1/2	<b>Dominosteine</b>	20 g
3	<b>Heidesand</b>	15 g
1/3	<b>Elisen-, Nürnberger Lebkuchen</b>	16 g
3	<b>Müslিকেkse</b>	15 g
2 1/2	<b>Makronen</b>	15 g
1/3	<b>Nussecke</b>	20 g
2 1/2	<b>Pfeffernüsse</b>	20 g
1/3	<b>Plunderstückchen mit Marzipan</b>	20 g
1/3	<b>Rosinenschnecke</b>	25 g
3 Stück	<b>Russisches Brot</b>	20 g
2/3	<b>Schillerlocke mit Schlagsahne</b>	30 g

2 Stück	<b>Spekulatius</b>	20 g
2 Stück	<b>Spritzgebäck</b>	20 g
2 1/2	<b>Vanillekipferl</b>	20 g
1/3	<b>Waffeln, frisch</b>	30 g
2/3	<b>Windbeutel mit Sahne</b>	20 g
1 1/2	<b>Zimtsterne</b>	15 g

**Schokolade, Schokoriegel und Pralinen**  
1 KE = x Gramm

1 1/2 Stück	<b>After Eight, Nestlé</b>	12 g
1/2 Stück	<b>Bounty, Mars</b>	15 g
1 Riegel	<b>Duplo, Ferrero</b>	18 g
2 Stück	<b>Ferrero Küsschen</b>	16 g
2 Stück	<b>Ferrero Rocher</b>	25 g
1 Stück	<b>Hanuta, Ferrero</b>	20 g
3 Stück	<b>Katzenzungen, Sarotti</b>	25 g
1 Riegel	<b>Kinder Bueno, Ferrero</b>	15 g
1 Riegel	<b>Kinder Happy Hippo, Ferrero</b>	15 g
1 1/2 Riegel	<b>Kinderschokolade, Ferrero</b>	15 g
1 Mini	<b>Kitkat, Nestlé</b>	15 g
1/2 Riegel	<b>Lila Pause, Milka</b>	15 g
1/3 Riegel	<b>Lion, Nestlé</b>	15 g

1/4 Riegel	<b>Mars</b>	12 g
1/3	<b>Marzipan</b>	20 g
1	<b>Milchschnitte, Ferrero</b>	25 g
1 Riegel	<b>Milka Alpenmilch</b>	25 g
2 Stück	<b>Mon Cherié, Ferrero</b>	20 g
1	<b>Nugat</b>	20 g
1/3 Riegel	<b>Nuts, Nestlé</b>	25 g
3 Stück	<b>Raffaello, Ferrero</b>	30 g
4 Stück	<b>Rolo, Nestlé</b>	15 g
10 Stück	<b>Smarties, Nestlé</b>	10 g
1/3 Riegel	<b>Snickers, Mars</b>	20 g
2 Ecken	<b>Toblerone, Mondeléz Intern.</b>	16 g
1/2 Riegel	<b>Twix, Mars</b>	15 g
2 Stück	<b>Toffifee, August Storck</b>	16 g
1	<b>Überraschungsei, Ferrero</b>	20 g

**Bonbons, Fruchtgummi und Lakritz**  
1 KE = x Gramm

2 Stück	<b>Campino, August Storck</b>	9 g
12 Stück	<b>Gummibärchen, Haribo</b>	12 g
3 Stück	<b>Happy Cola, Haribo</b>	12 g
5 Streifen	<b>Kaugummi</b>	10 g

3 Stück	<b>Konfekt, Haribo</b>	12 g
1 Stück	<b>Lakritzschnecken, Haribo</b>	12 g
2 Stück	<b>Nimm 2, August Storck</b>	12 g
5 Stück	<b>Pfötchen, Katjes Fassin</b>	10 g
3 Stück	<b>Salzige Heringe, Katjes</b>	10 g
3 Stück	<b>Tropenfrüchte, Katjes</b>	12 g
2 Stück	<b>Werther's Original</b>	10 g
3 Stück	<b>Yoghurt-Gums, Katjes</b>	10 g

**Eis und Eisspezialitäten**  
1 KE = x Gramm

1/2	<b>Calippo, Langnese</b>	50 g
1	<b>Capri, Langnese</b>	50 g
1/2	<b>Cornetto Bottermelk, Langnese</b>	35 g
1/2	<b>Cornetto Haselnuss, Langnese</b>	30 g
1/3	<b>Cornetto Royal Erdbeer, Langnese</b>	30 g
2	<b>Domino, Langnese</b>	40 g
1 Glas	<b>Eiscafé mit Sahne</b>	200 ml
2/3	<b>Eiskonfekt, Langnese</b>	30 g
1/2 Glas	<b>Eisschokolade mit Sahne, Schokoeis und Trinkschoki</b>	100 ml

2/3	<b>Ed von Schleck, Langnese</b>	50 g
1/2	<b>Magnum Classic/Mandel/Weiß, Langnese</b>	40 g
2/3	<b>Nogger, Langnese</b>	35 g
1/2	<b>NoggerChoc, Langnese</b>	33 g
1	<b>Riesenhappen, Langnese</b>	30 g
1 kl. Kugel	<b>Speiseeis/Fruchteis</b>	50 g

**McDonald's**  
1 KE = x Gramm

1/3	<b>Apfeltasche</b>	30 g
1/3	<b>Big Bacon und Eggs</b>	65 g
1/4	<b>Big Mac</b>	55 g
1/3	<b>Cheeseburger</b>	40 g
6 Stück	<b>Chicken McNuggets</b>	100 g
1/3	<b>Doppel Cheeseburger</b>	65 g
1/3	<b>Hamburger</b>	35 g
1/4	<b>McChicken</b>	40 g
1/2	<b>McCroissant</b>	45 g
1/4	<b>McRib</b>	50 g
1/4	<b>Pommes frites, mittelgroße Portion</b>	25 g

### Burger King

1 KE = x Gramm

1/3	<b>Big King Burger</b>	65 g
1/4	<b>King Pommes, mittelgroße Portion</b>	30 g
1/5	<b>Hot Brownie mit Eis</b>	20 g

### Sushi

1 KE = x Gramm

3	<b>Maki Sushi (Hosomaki)</b>	25 g
1	<b>Nigiri Sushi</b>	25 g

Die in der Tabelle angegebenen Mengen in Gramm entsprechen jeweils 10 g Kohlenhydraten = 1 KE (Kohlenhydrateinheit).

Da die einzelnen Lebensmittel in Größe und Gewicht variieren, können Abweichungen bei den angegebenen Maßeinheiten entstehen. Daher dienen die Maßeinheiten nur der Einschätzung einer KE. Für eine genauere Bestimmung sollte das Lebensmittel abgewogen werden.

Quelle: Kalorien mundgerecht für unterwegs, Umschau Buchverlag, 13. Auflage, 2010

### Herausgeber

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD)  
Habersaathstr. 31 · 10115 Berlin  
info@vdbd.de · www.vdbd.de  
Stand: Oktober 2017

