

Kohlenhydrate Tabellen

BROT

(nach Kohlenhydrate-Menge (in g pro 100g) sortiert, Angaben ohne Gewähr)

Paniermehl	73.5
Knäckebrot	72.6
Baguette	51.0
Brötchen	51.0
Brötchen mit Ölsamen	49.2
Fladenbrote	48.5
Weißbrot-Weizenbrot	48.5
Weißbrot-Toastbrot	48.4
Brötchen-Roggenbrötchen	46.3
Graubrot-Toastbrot mit Schrot	46.1
Graubrot-Mehrkornbrot	46.0
Graubrot-Weizenmischbrot	44.9
Vollkornbrötchen	43.5
Grahambrot	42.7
Vollkornbrötchen mit Ölsamen	42.1
Pumpernickel	37.4
Vollkornbrot	37.4
Vollkornbrot mit Ölsamen	36.4

BROT

(alphabetisch sortiert, in g pro 100 g, Angaben ohne Gewähr)

Baguette	51.0
Brötchen	51.0
Brötchen mit Ölsamen	49.2
Brötchen-Roggenbrötchen	46.3
Fladenbrote	48.5
Grahambrot	42.7
Graubrot-Mehrkornbrot	46.0
Graubrot-Toastbrot mit Schrot	46.1
Graubrot-Weizenmischbrot	44.9
Knäckebrötchen	72.6
Paniermehl	73.5
Pumpernickel	37.4
Vollkornbrot	37.4
Vollkornbrot mit Ölsamen	36.4
Vollkornbrötchen	43.5
Vollkornbrötchen mit Ölsamen	42.1
Weißbrot-Toastbrot	48.4
Weißbrot-Weizenbrot	48.5

Werbung

Meine Empfehlung

Wenn Du der Meinung bist, zu Deiner Ernährung noch ein hochwertiges Ergänzungsmittel hinzufügen zu wollen, dann empfehle ich Dir wärmstens AG1. Es besteht aus 75 hochwertigen Lebensmitteln, die eine große Bandbreite an Nährstoffen abdecken. Einmal am Tag eingenommen kann es zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Aktuell bietet der Hersteller von AG1 ein tolles Geschenkpaket an für diejenigen, die zum ersten Mal AG1 als Abo bestellen. Schau es Dir einfach mal an, was Dir AG1 bieten kann. Mehr Informationen dazu findest Du [hier auf der Webseite des Herstellers >>>](#)



DEINE GESCHENKE:



**Jahres-Vorrat
AGd3+k2**



**5(!) GRATIS
AG1 Travel-
Packs**

- ✓ GRATIS: Flasche Vitamin D3-K2
- ✓ 5 KOSTENLOSE Travel Packs
- ✓ Alu-Dose mit Dosier-Löffel
- ✓ AG1 Shaker Flasche

Angebot nutzen →



Bitte beachte: Nahrungsergänzung ist kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

mit freundlicher Unterstützung von kohlenhydrate-tabellen.com

GETREIDE-ERZEUGNISSE

(nach Kohlenhydrate-Menge (in g pro 100g) sortiert, Angaben ohne Gewähr)

Hierunter fallen auch Mais, Reis, Hafer etc sowie daraus hergestellte Produkte.

Mais Stärke	85.8
Reiscrispies	84.9
Puffreis	83.5
Puffreis mit Zucker/Honig geröst	83.0
Weizen Feinmehl Typ 405	79.9
Cornflakes	79.1
Reis parboiled	78.8
Reis geschält	77.7
Reis ungeschält	74.1
Mais Gries	73.8
Buchweizen	71.0
Gerste Perlgraupen	71.0
Mehl	70.9
Weizen Feinmehl Typ 550	70.8
Weizen Grieß	68.9
Hirse Flocken	68.8
Hirse Korn geschält	68.8
Puffmais (Popcorn)	67.2
Roggen Mehl Typ 1050	67.2
Weizenmehl Typ 1050	67.2

Mais Vollkorn	64.7
Mehrkornflocken mit Honig geröst	64.4
Hirse ganzes Korn	64.0
Getreideflocken	63.3
Grünkern Vollkorn	63.3
Hafer Flocken	63.3
Getreide	61.0
Weizen Vollkorn	61.0
Früchte-Müsli	60.4
Müsli mit Trockenobst und Nüssen	60.4
Müsli	60.1
Hafer ganzes Korn	59.8
Roggen Vollkorn	59.7
Roggen Vollkornmehl	59.7
Weizen Vollkornmehl	59.5
Weizen Keim	30.6
Reis parboiled gegart	24.0
Reis ungeschält gegart	23.3
Reis geschält gegart	20.5
Weizen Kleie	17.5

GETREIDE-ERZEUGNISSE

(alphabetisch sortiert, in g pro 100 g, Angaben ohne Gewähr)

Hierunter fallen auch Mais, Reis, Hafer etc sowie daraus hergestellte Produkte.

Buchweizen	71.0
Cornflakes	79.1
Früchte-Müsli	60.4
Gerste Perlgraupen	71.0
Getreide	61.0
Getreideflocken	63.3
Grünkern Vollkorn	63.3
Hafer Flocken	63.3
Hafer ganzes Korn	59.8
Hirse Flocken	68.8
Hirse ganzes Korn	64.0
Hirse Korn geschält	68.8
Mais Gries	73.8
Mais Stärke	85.8
Mais Vollkorn	64.7
Mehl	70.9
Mehrkornflocken mit Honig geröst	64.4
Müsli	60.1
Müsli mit Trockenobst und Nüssen	60.4
Puffmais (Poppcorn)	67.2

Puffreis	83.5
Puffreis mit Zucker/Honig geröst	83.0
Reis geschält	77.7
Reis geschält gegart	20.5
Reis parboiled	78.8
Reis parboiled gegart	24.0
Reis ungeschält	74.1
Reis ungeschält gegart	23.3
Reiscrispies	84.9
Roggen Mehl Typ 1050	67.2
Roggen Vollkorn	59.7
Roggen Vollkornmehl	59.7
Weizen Feinmehl Typ 405	79.9
Weizen Feinmehl Typ 550	70.8
Weizen Grieß	68.9
Weizen Keim	30.6
Weizen Kleie	17.5
Weizen Vollkorn	61.0
Weizen Vollkornmehl	59.5
Weizenmehl Typ 1050	67.2

Werbung

Meine Empfehlung

Wenn Du der Meinung bist, zu Deiner Ernährung noch ein hochwertiges Ergänzungsmittel hinzufügen zu wollen, dann empfehle ich Dir wärmstens AG1. Es besteht aus 75 hochwertigen Lebensmitteln, die eine große Bandbreite an Nährstoffen abdecken. Einmal am Tag eingenommen kann es zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Aktuell bietet der Hersteller von AG1 ein tolles Geschenkpaket an für diejenigen, die zum ersten Mal AG1 als Abo bestellen. Schau es Dir einfach mal an, was Dir AG1 bieten kann. Mehr Informationen dazu findest Du [hier auf der Webseite des Herstellers >>>](#)



DEINE GESCHENKE:



**Jahres-Vorrat
AGd3+k2**



**5(!) GRATIS
AG1 Travel-
Packs**

- ✓ GRATIS: Flasche Vitamin D3-K2
- ✓ 5 KOSTENLOSE Travel Packs
- ✓ Alu-Dose mit Dosier-Löffel
- ✓ AG1 Shaker Flasche

Angebot nutzen →



Bitte beachte: Nahrungsergänzung ist kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

mit freundlicher Unterstützung von kohlenhydrate-tabellen.com

DAUER- UND FEINBACKWAREN

(nach Kohlenhydrate-Menge (in g pro 100g) sortiert, Angaben ohne Gewähr)

Baiser	83.9
Pfeffernüsse	78.7
Knabbergebäck	75.3
Salzstangen	75.3
Kräcker	75.0
Löffelbiskuit aus Biskuitmasse	71.8
Zwieback	71.4
Laugengebäck	68.5
Honigkuchen	67.3
Salzgebäck	65.3
Butterkeks	61.8
Kleinteile aus besonderen Teigen	61.8
Printen	60.2
Plätzchen Kekse	59.6
Schnecken aus Hefeteig fettarm	59.3
Biskuitrolle	58.4
Plätzchen aus Mürbeteig	56.8
Spekulatius aus Mürbeteig	56.8
Kuchen	54.5
Mürbeteig	53.1
Gefüllter Kranz Hefeteig fettarm	52.7

Baumkuchen	51.9
Vollkornkeks	51.8
Nußkranz aus Hefeteig fettreich	50.0
Lebkuchenteigbackwaren	49.4
Obstkuchen Fertigmischung	49.3
Obstpie (Boden & Deckel aus Mürbeteig)	48.7
Dresdner Stollen Hefeteig fettreich	47.4
Marzipanstollen Hefeteig fettreich	47.4
Kuchen aus Rührmasse	47.3
Hefezopf aus Hefeteig fettarm	46.8
Kuchen (Hefeteig fettarm + Rosinen)	46.8
Kuchen (Hefeteig fettarm + Streusel)	46.8
Sachertorte	45.7
Croissant aus Blätterteig	45.2
Erdnussflips	45.2
Kokosmakronen	44.6
Sandkuchen	44.6
Hefeteig	44.5
Mohnkranz aus Hefeteig fettreich	43.8
Linzertorte	43.7
Berliner aus Hefeteig fettarm	43.3
Fettgebackenes (Hefeteig fettarm)	43.3

Napfkuchen (Gugelhupf)	43.0
Marmorkuchen aus Rührmasse	42.9
Waffeln	41.6
Nußhörnchen aus Hefeteig fettarm	40.3
Buntes Plundergebäck	40.1
Nußkuchen	34.7
Obstkuchen (allgemein)	34.2
Obstkuchen aus Mürbeteig fettreich	34.2
Bienenstich Hefeteig fettreich	33.1
Frankfurter Kranz aus Sandmasse	32.1
Buttercremetorte aus Biskuit	31.4
Cremetorte	31.4
Käsesahnetorte	31.4
Donau-Wellen aus Rührmasse	30.7
Biskuit-Obsttorte	30.6
Obstkuchen mit Steinobst	28.5
Obstkuchen aus Rührmasse	28.4
Blätterteig	28.3
Käsekuchen aus Mürbeteig	27.9
Quarkstrudel	27.9
Windbeutel mit Sahne	26.7
Apfelstrudel	26.0

Obstkuchen aus Hefeteig fettarm	25.0
Quarkauflauf mit Fruchtsoße	23.8
Dampfnudeln	21.7
Schwarzwälder Kirschtorte	21.4
Torten	21.4
Eclairs aus Brandmasse	18.5
Zwiebelkuchen	18.3
Brandteig	15.7
Quarkspeisen roh	3.3

DAUER- UND FEINBACKWAREN

(alphabetisch sortiert, in g pro 100 g, Angaben ohne Gewähr)

Apfelstrudel	26.0
Baiser	83.9
Baumkuchen	51.9
Berliner aus Hefeteig fettarm	43.3
Bienenstich Hefeteig fettreich	33.1
Biskuit-Obsttorte	30.6
Biskuitrolle	58.4
Blätterteig	28.3
Brandteig	15.7
Buntes Plundergebäck	40.1
Buttercremetorte aus Biskuit	31.4
Butterkeks	61.8
Cremetorte	31.4
Croissant aus Blätterteig	45.2
Dampfnudeln	21.7
Donau-Wellen aus Rührmasse	30.7
Dresdner Stollen Hefeteig fettreich	47.4
Eclairs aus Brandmasse	18.5
Erdnussflips	45.2
Fettgebackenes (Hefeteig fettarm)	43.3
Frankfurter Kranz aus Sandmasse	32.1

mit freundlicher Unterstützung von kohlenhydrate-tabellen.com

Gefüllter Kranz Hefeteig fettarm	52.7
Hefeteig	44.5
Hefezopf aus Hefeteig fettarm	46.8
Honigkuchen	67.3
Kleinteile aus besonderen Teigen	61.8
Knabbergebäck	75.3
Kokosmakronen	44.6
Kräcker	75.0
Kuchen	54.5
Kuchen (Hefeteig fettarm + Rosinen)	46.8
Kuchen (Hefeteig fettarm + Streusel)	46.8
Kuchen aus Rührmasse	47.3
Käsekuchen aus Mürbeteig	27.9
Käsesahnetorte	31.4
Laugengebäck	68.5
Lebkuchenteigbackwaren	49.4
Linzertorte	43.7
Löffelbiskuit aus Biskuitmasse	71.8
Marmorkuchen aus Rührmasse	42.9
Marzipanstollen Hefeteig fettreich	47.4
Mohnkranz aus Hefeteig fettreich	43.8
Mürbeteig	53.1

Napfkuchen (Gugelhupf)	43.0
Nußhörnchen aus Hefeteig fettarm	40.3
Nußkranz aus Hefeteig fettreich	50.0
Nußkuchen	34.7
Obstkuchen (allgemein)	34.2
Obstkuchen aus Hefeteig fettarm	25.0
Obstkuchen aus Mürbeteig fettreich	34.2
Obstkuchen aus Rührmasse	28.4
Obstkuchen Fertigmischung	49.3
Obstkuchen mit Steinobst	28.5
Obstpie (Boden & Deckel aus Mürbeteig)	48.7
Pfeffernüsse	78.7
Plätzchen aus Mürbeteig	56.8
Plätzchen Kekse	59.6
Printen	60.2
Quarkauflauf mit Fruchtsoße	23.8
Quarkspeisen roh	3.3
Quarkstrudel	27.9
Sachertorte	45.7
Salzgebäck	65.3
Salzstangen	75.3
Sandkuchen	44.6

Werbung

Meine Empfehlung

Wenn Du der Meinung bist, zu Deiner Ernährung noch ein hochwertiges Ergänzungsmittel hinzufügen zu wollen, dann empfehle ich Dir wärmstens AG1. Es besteht aus 75 hochwertigen Lebensmitteln, die eine große Bandbreite an Nährstoffen abdecken. Einmal am Tag eingenommen kann es zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Aktuell bietet der Hersteller von AG1 ein tolles Geschenkpaket an für diejenigen, die zum ersten Mal AG1 als Abo bestellen. Schau es Dir einfach mal an, was Dir AG1 bieten kann. Mehr Informationen dazu findest Du [hier auf der Webseite des Herstellers >>>](#)



DEINE GESCHENKE:



**Jahres-Vorrat
AGd3+k2**



**5(!) GRATIS
AG1 Travel-
Packs**

- ✓ GRATIS: Flasche Vitamin D3-K2
- ✓ 5 KOSTENLOSE Travel Packs
- ✓ Alu-Dose mit Dosier-Löffel
- ✓ AG1 Shaker Flasche

Angebot nutzen →



Bitte beachte: Nahrungsergänzung ist kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

mit freundlicher Unterstützung von kohlenhydrate-tabellen.com