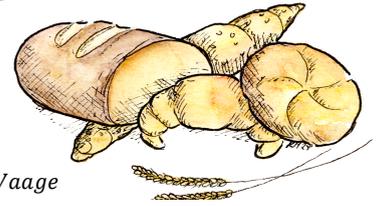


Gramm Kohlenhydrate Getreideprodukte



$$gKH_{\text{Portion}} = (gKH_{\text{Nährwerttabelle}} \div 100) \times g_{\text{Waage}}$$

Semmel mit 62g = _____ gKH

Semmel	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1380
kcal	326
Eiweiss	11,8g
Kohlenhydrate	61,9g
davon Zucker	0,2g
Fett	2,5g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4g
Ballaststoffe	4g
Salz	1,70g

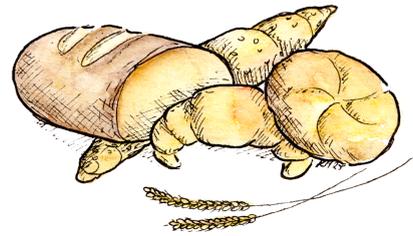
Vollkornbrotscheibe mit 35g auf der
Waage = _____ gKH

Vollkornbrot	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	773kJ
kcal	183kcal
Eiweiss	5,3g
Kohlenhydrate	34,7g
davon Zucker	0,5g
Fett	1g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2g
Ballaststoffe	7g
Salz	1,2g

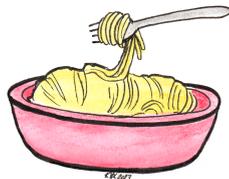
Mischbrot mit 33g pro Stück = __ gKH

Mischbrot	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	864kJ
kcal	204kcal
Eiweiss	5,7g
Kohlenhydrate	40,7g
davon Zucker	2,9g
Fett	0,9g
gesättigte Fettsäuren	0,2g
Ballaststoffe	5,3g
Salz	1,5g

Zwieback mit 8,75g pro Stück auf der Waage = _____ gKH



Zwieback	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1756
kcal	416
Eiweiss	11g
Kohlenhydrate	71g
davon Zucker	11g
Fett	2,5g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4g
Ballaststoffe	4,6g
Salz	1g



Nudeln Fusilli

Nudeln	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1 521kJ
kcal	359kcal
Eiweiss	8g
Kohlenhydrate	71g
davon Zucker	3,5g
Fett	2g
gesättigte Fettsäuren	0,5g
Ballaststoffe	3g
Salz	0,01g



Reis

Reis	Nährwerttabelle (pro 100g)
kJ	1 479kJ
kcal	348kcal
Eiweiss	8g
Kohlenhydrate	77g
davon Zucker	<0,5g
Fett	0,8g
gesättigte Fettsäuren	0,2g
Ballaststoffe	1g
Salz	0,04g