



Diabetes-Spickzettel

für die Pause zwischendurch



Obstschnitze:

- 15 KH/1 **Apfel** (120 g)
- 17 KH/1 **Birne** (140 g)
- 30 KH/1 **Banane** (150 g)
- 6 KH/10 **helle Trauben** (40 g)
- 11 KH/1 **Mandarine** (105 g)

Weitere Pausen-Snacks:

- **Schoko-Müsliriegel**
72 KH/100 g | 18 KH/Stück (25 g)
- **Salzstangen**
71 KH/100 g | 1 KH/Stange (1 g)
- **Pizzaschnitte**
24 KH/100 g | 30 KH/Schnitte (125 g)
- **Studentenfutter (mit Rosinen)**
38 KH/100 g | 38 KH/Portion (100 g)

Sandwiches, Brot und Brötchen:

- **Weizenbrötchen** (herzhaft belegt)
50 KH/100 g | 35 KH/Stück (70 g Brötchen)
- **Körnerbrötchen** (herzhaft belegt)
42 KH/100 g | 29 KH/Stück (70 g Brötchen)
- **Weißbrot** (herzhaft belegt)
50 KH/100 g | 13 KH/Stück (26 g Brotscheibe)
- **Vollkornbrot** (herzhaft belegt)
32 KH/100 g | 18 KH/Stück (56 g Brotscheibe)
- **(Butter-) Brezel**
44 KH/100 g | 40 KH/Stück (90 g Brezel)
- **Reiswaffel**
72 KH/100 g | 6 KH/Stück (8 g)
- **Nuss-Nugat-Creme**
58 KH/100 g | 12 KH/Portion (20 g)

KH/100 g = Kohlenhydrate je 100 Gramm Lebensmittel
Die Kohlenhydratangaben können je nach Hersteller oder Rezept variieren und stellen lediglich einen Orientierungswert dar.

Quelle: Max Rubner-Institut:
Bundeslebensmittelschlüssel. Version 3.02

Kohlenhydratarmer Snacks:

- **Gemügesticks**
(Baby-) Karotten, Gurkenscheiben, Paprika-Sticks, Cocktail-Tomaten,...
- **Hand voll Nüsse**
- **Hartgekochtes Ei**
- **Käsewürfel**
- **Salami-Sticks**

