



Mag. Gertrude Horvath

Diaetologin & Sportwissenschaftlerin  
Mühlbergsiedlung 11  
5301 Eugendorf  
☎ 0650 5318979  
✉ [gertihorvath@gmx.at](mailto:gertihorvath@gmx.at)

Getreide:

Getreideflocken	6EL, 30g	20g KH
Cornflakes (ohne Zucker)	4 geh. EL, 12g	10g KH
Reis, weiß od. braun gekocht	1 Port., 150g	36g KH
Nudeln, gekocht	1 Port., 150g	35g KH
Hirse	100g(roh gewogen)	70g KH
Müslimischung	1 Port.; 30g	23g KH (i.D.)
Semmel	1 Stk.	27g KH
Schwarzbrot	1 Sch.,	23g KH
Vollkornbrot	1 Sch.,	20g KH
Knäckebrötchen	1 Sch., 10g	6,6g KH
Popcorn	100g	68g KH
Pumpernickelbrot	1 Sch., 30g	12g KH

Süßes:

Biskuitkuchen	2 Stk., 100g	64g KH
mit Marmelade		86g KH
Apfelstrudel	1 Stk., 150g	42g KH
Butterkekse	100g	75g KH
Vollkornkekse	100g	55g KH (i.D.)
Biskotten	10 Stk, 50g	41g KH
Omelett, 10cm Durchmesser	2 Stk.	15g KH

Obst:

Apfel	1 Stk., 100g	11g KH
Banane	1 Stk., 200g(m. Schale)	31g KH
Birne	1 Stk., 150g	17g KH
Datteln, getrocknet	100g	65g KH
Pflaumen getrocknet	100g	47g KH
Marillen getrocknet	100g	48g KH
Weintrauben	½ Traube, ca. 250g	37g KH

Gemüse:

Mais	100g	65g KH
Kartoffeln gekocht	3 Stk., 210g	32g KH
Erbsen	100g	41g KH

Sonstiges:

Fruchtsäfte 100% Saft	100ml	12g KH (i.D.)
Honig	1 EL, 20g	16g KH

Folgende Portionen enthalten 50g Kohlenhydrate:

Tabelle 1

Cornflakes	60g, 12EL
Haferflocken	90g, 9EL
Müslimischung, i. D.	75g, 7EL
Schwarzbrot, Roggenmischbrot	115g,
Vollkornbrot	125g,
Knäckebrötchen	75g, 7 Scheiben
Semmel	4 Stück
Biskuit	60g
Butterkekse	65g, ca. 10 Stk.
Nudeln, roh gewogen	60g
Reis roh gewogen	60g
Kartoffel	300g
Mais	300g
Kichererbsen, roh	110g
Linsen	120g
Banane mittel	2 Stk.
Erdbeeren	1kg
Marillen frisch	8 mittelgroß
Nektarine	500g, 4 kleine
Wassermelone ohne Schale	600g
Honigmelone	400g
Weintrauben	300g
Rosinen	80g
Datteln getrocknet	80g
Pflaumen getrocknet	100g
Milch, Buttermilch, Joghurt, Sauermilch	1l
Fruchtjoghurt i.D.	350g
Karottensaft	1l
Fruchtsäfte, aus Konzentrat, ohne	
Zuckerzusatz	400ml
Fruchtsirup	4EL
Honig	60g, ca. 4 EL
Marmelade	3 EL
Sportdrink	700ml
Sportriegel	1-1,5 Stk.
Sportgel	2 Sachets