

# Carb Up!

85 Kohlenhydratreiche Lebensmittel!

Lebensmittel	KH	Eiweiß	Fett	Kcal	Fett / KH	Protein / KH
Zucker	99,8	0,0	0,0	405	0,00	0,00
Bonbons	92,3	0,1	0,1	374	0,00	0,00
Dextro Energy	90,0	0,0	1,0	369	0,01	0,00
Kellogs Frosties	87,0	4,5	0,6	375	0,01	0,05
Russisch Brot	86,9	6,8	0,0	385	0,00	0,08
Maiswaffeln	85,2	7,3	0,8	384	0,01	0,09
Cornflakes	84,0	7,0	0,9	383	0,01	0,08
Reiswaffeln	80,1	7,2	1,5	371	0,02	0,09
Marshmallows	80,0	0,0	0,0	333	0,00	0,00
Reissirup	80,0	1,1	0,4	311	0,01	0,01
Gummibärchen	77,4	6,9	0,1	343	0,00	0,09
Reis (Weiß)	77,3	7,3	0,9	349	0,01	0,09
Honig	75,1	0,4	0,0	306	0,00	0,01
Agavendicksaft	75,0	0,1	0,1	300	0,00	0,00
Reisflocken	74,1	7,8	2,2	352	0,03	0,11
Reis (Vollkorn)	74,0	7,4	2,5	355	0,03	0,10
Lakritz	73,8	3,0	0,7	317	0,01	0,04
Apfelsüße	72,6	0,0	0,0	290	0,00	0,00
Weizenmehl (Weiß)	72,3	10,0	1,0	348	0,01	0,14
Gojibeeren	71,5	11,6	1,2	343	0,02	0,16
Salzstangen	71,0	12,8	4,0	381	0,06	0,18
Couscous	69,1	11,3	1,8	352	0,03	0,16
Hirse	69,0	11,0	3,9	363	0,06	0,16
Hirseflocken	68,8	10,6	3,9	360	0,06	0,15

Lebensmittel	KH	Eiweiß	Fett	Kcal	Fett / KH	Protein / KH
Rosinen	68,0	2,5	0,6	314	0,01	0,04
Nudeln (Vollkorn)	66,7	12,5	1,5	351	0,02	0,19
Medjool Datteln	64,0	2,0	0,0	268	0,00	0,03
Dinkelflocken	64,0	14,2	2,6	353	0,04	0,22
Trockenpflaumen	63,9	2,2	0,1	290	0,00	0,03
Früchtemüsli	63,0	8,0	4,4	346	0,07	0,13
Marmelade	62,6	0,3	0,2	260	0,00	0,00
Quinoa	62,4	12,2	5,9	365	0,09	0,20
Kidneybohnen	61,6	21,4	1,6	351	0,03	0,35
Knäckebrot	61,5	9,0	1,5	334	0,02	0,15
Amaranth	61,5	15,1	7,7	401	0,13	0,25
Schokomüsli	60,7	10,7	11,3	406	0,19	0,18
Popcorn, süß	60,0	10,0	5,0	382	0,08	0,17
Nudeln	60,0	12,5	1,0	325	0,02	0,21
Weizenmehl (VK)	59,5	11,7	1,8	325	0,03	0,20
Haferflocken	58,7	13,5	7,0	372	0,12	0,23
Erbsen (Trocken)	54,3	22,7	1,4	321	0,03	0,42
Getrocknete Feigen	53,0	3,5	1,5	255	0,03	0,07
Brötchen	51,8	9,0	0,9	252	0,02	0,17
Bagel	51,0	7,5	1,4	252	0,03	0,15
Rote Linsen	50,0	25,5	1,5	316	0,03	0,51
Baguette	49,0	7,6	1,2	237	0,02	0,16
Tortilla	48,0	7,5	8,0	294	0,17	0,16
Toastbrot	48,0	7,5	4,0	264	0,08	0,16
Weißer Bohnen	46,0	21,2	1,6	294	0,03	0,46
Graubrot	45,9	7,4	1,0	225	0,02	0,16
Kichererbsen	44,3	18,6	5,9	336	0,13	0,42
Tellerlinsen	43,0	21,0	1,5	306	0,03	0,49
Vollkornbrötchen	42,4	8,3	1,5	197	0,04	0,20

Lebensmittel	KH	Eiweiß	Fett	Kcal	Fett / KH	Protein / KH
Toastbrot (Vollkorn)	42,0	8,8	4,5	257	0,11	0,21
Mungobohnen	41,2	23,1	1,2	273	0,03	0,56
Belugalinsen	40,6	23,4	1,6	304	0,04	0,58
Vollkornbrot	35,0	6,5	1,9	196	0,05	0,19
Knödel	21,6	1,3	1,3	104	0,06	0,06
Banane	20,0	1,2	0,2	90	0,01	0,06
Süßkartoffeln	20,0	2,0	0,1	86	0,01	0,10
Dosenobst	18,5	0,4	0,1	80	0,01	0,02
Litschi	16,5	0,8	0,4	66	0,02	0,05
Kaki	16,0	0,6	0,3	71	0,02	0,04
Mais	15,7	3,3	1,2	89	0,08	0,21
Weintrauben	15,6	0,7	0,3	68	0,02	0,04
Kartoffeln	15,6	1,9	0,0	76	0,00	0,12
Kürbis	13,6	1,7	0,5	67	0,04	0,13
Mango	12,5	0,6	0,4	62	0,03	0,05
Birne	12,4	0,5	0,3	52	0,02	0,04
Ananas	12,4	0,5	0,2	59	0,02	0,04
Zuckermelone	12,4	0,9	0,1	54	0,01	0,07
Honigmelone	12,4	0,9	0,1	57	0,01	0,07
Nektarine	12,4	0,9	0,1	60	0,01	0,07
Apfel	11,4	0,3	0,1	54	0,01	0,03
Kiwi	10,8	1,1	0,6	54	0,06	0,10
Pflaume	10,2	0,6	0,2	45	0,02	0,06
Mandarine	10,1	0,7	0,3	54	0,03	0,07
Maracuja	9,5	2,4	0,4	67	0,04	0,25
Pfirsich	8,9	0,8	0,1	42	0,01	0,09
Aprikose	8,5	0,9	0,1	43	0,01	0,11
Wassermelone	8,3	0,6	0,2	38	0,02	0,07
Orange	8,3	1,0	0,2	47	0,02	0,12

Lebensmittel	KH	Eiweiß	Fett	Kcal	Fett / KH	Protein / KH
Nashi Birne	8,0	0,0	0,0	32	0,00	0,00
Heidelbeeren	7,4	0,6	0,6	42	0,08	0,08
Erdbeeren	5,5	0,8	0,4	36	0,07	0,15

Recherche & Design: [heromaker.de](https://heromaker.de)

Veröffentlicht auf: [edubily.de](https://edubily.de)

Quelle für Werte: [fddb.info](https://fddb.info)