

BROTEINHEITEN-TABELLE

1 BE (Broteinheit) ist als Schätzwert (10 – 12 g KH) ohne Anrechnung der Ballaststoffe zu verstehen; Werte sind gerundet!

GETREIDEKÖRNER ungekocht	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Amaranth	20 g	2 EL
Buchweizenkorn geschält	15 g	1 gehäufter EL
Gerstenkorn geschält	15 g	2 EL
Grünkern-Dinkel, geschält	15 g	2 EL
Haferkorn	20 g	2 EL
Hirse Korn	15 g	1 gehäufter EL
Quinoa	20 g	2 EL
Roggenkorn	20 g	2 EL
Speisekleie	65 g	17 EL
Weizenkorn	20 g	2 EL

GETREIDEPRODUKTE	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Cornflakes	15 g	3 EL bzw. je nach Angabe des Herstellers
Getreideflocken	20 g	2 gehäufter EL
Grieß, Polenta	15 g	1 gehäufter EL
Haferflocken	20 g	2 gehäufter EL
Mehl griffig, glatt	15 g	1 gehäufter EL
Müsli-Fertigmischung mit Zucker	15 g	1 ½ EL
Müsli-Fertigmischung ohne Zucker	20 g	2 EL
Vollkornmehl	20 g	2 EL

STÄRKE	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Stärke (Kartoffel-, Mais-, Reisstärke)	15 g	1 gehäufter EL
Puddingpulver	15 g	1 gehäufter EL

BROT	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Grahamweckerl	30 g	½ Stück
Knäckebrot	20 g	2 Scheiben
Kornweckerl	30 g	½ Stück
Milchbrot	20 g	wiegen
Mischbrot	25 g	½ Scheibe
Mürbes Kipferl	20 g	½ Stück
Semmel	20 g	½ Stück
Semmelbrösel	15 g	3 gestrichene EL
Semmelwürferl	15 g	3 gehäufte EL
Vollkornbrot	30 g	½ Stück
Vollkorntoastbrot	30 g	1 Stück
Weißbrot, Toastbrot	20 g	1 Stück
Zwieback	15 g	2 Stück

TEIGE, roh	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Blätterteig, tiefgekühlt	35 g	wiegen
Mürbteig, selbst zubereitet	20 g	wiegen
Pizzateig, Germteig roh	25 g	wiegen
Plunderteig, tiefgekühlt	35 g	wiegen
Strudelteig, tiefgekühlt	15 g	wiegen

SUPPENEINLAGEN	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Backerbsen	20 g	4 EL
Frittaten, getrocknet	20 g	wiegen
Profiteroles	30 g	wiegen
Nudeln, gekocht	50 g	2 gehäufte EL

BEILAGEN	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Nockerln/Spätzle, gekocht	50 g	wiegen
Polenta, gekocht	50 g	2 gehäufte EL
Polenta, trocken	15 g	1 gehäufte EL
Reis weiß + Naturreis, gekocht	50 g	2 gehäufte EL
Reis weiß + Naturreis, roh	15 g	2 gestrichene EL
Semmelknödel	50 g	wiegen
Teigwaren, gekocht	50 g	wiegen
Teigwaren, roh	15 g	wiegen
Vollkornteigwaren, roh	20 g	wiegen
Vollkornteigwaren, gekocht	60 g	wiegen

KARTOFFELN

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Batate	45 g	wiegen
Kartoffelknödel	50 g	wiegen
Kartoffelkroketten	40 g	wiegen
Kartoffeln	70 g	1 mittelgroße
Kartoffelpüree	100 g	2 gehäufte EL
Kartoffelpüreeflocken	15 g	3 EL
Pommes frites, essfertig	35 g	wiegen

MILCH

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Kondensmilch, ungezuckert	80 g	ca. 1/8 Liter
Molke, Kefir	250 g	¼ Liter
Sauermilch, Buttermilch	250 g	¼ Liter
Joghurt, Magerjoghurt	250 g	¼ Liter
Diätjoghurt	je nach Angabe des Herstellers	
Voll- und Magermilch	250 g	¼ Liter

NÜSSE Hoher Fettgehalt!

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Cashewnüsse	40 g	2 EL
Maroni	30 g	3-4 Stück
Pinienkerne	60 g	wiegen
Pistazien	60 g	wiegen
Der Kohlenhydratgehalt weiterer Nüsse, Samen und Kerne ist bis 50 g sehr gering, jedoch liegt der Energiegehalt im Durchschnitt bei ca. 300 kcal pro 50 g.		

GEMÜSE (alle Sorten frei)

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Hülsenfrüchte	Frei	BZ-Messung!
Zuckermais roh	70 g	3 ½ EL

OBST	1 BE entsprechen	Schätzhilfe
Ananas, roh	90 g	1 große Scheibe
Apfel	100 g	1 kleiner
Banane mit Schale	80 g	½ mittelgroße
Banane ohne Schale	50 g	
Birne	100 g	1 kleine
Brombeeren	200 g	9 EL
Erdbeeren	200 g	15 mittelgroße
Grapefruit mit Schale	150 g	1 kleine
Grapefruit ohne Schale	120 g	
Heidelbeeren	200 g	8 EL
Himbeeren	200 g	12 EL
Holunderbeeren	200 g	6 EL
Honig-Zuckermelone mit Schale	110 g	1 dünne Schnitte
Honig-Zuckermelone ohne Schale	90 g	
Johannisbeere, schwarz + weiß	150 g	8 EL
Johannisbeere, Ribiseln rot	200 g	8 EL
Kirschen ohne Stein	70 g	8 Stück
Kirschen rot, mit Stein	80 g	
Kiwi	110 g	1 mittelgroße
Mandarinen mit Schale	130 g	2 Stück
Mandarinen ohne Schale	100 g	
Marille mit Stein	130 g	2 mittelgroße
Marille ohne Stein	120 g	
Mirabellen mit Stein	90 g	
Nektarine mit Stein	120 g	1 kleine
Nektarine ohne Stein	100 g	
Orange mit Schale	150 g	1 mittelgroße
Orange ohne Schale	120 g	
Pfirsich mit Stein	120 g	1 kleiner
Pfirsich ohne Stein	100 g	
Preiselbeeren	170 g	8 EL
Quitten	140 g	1 mittelgroße
Ringlotten mit Stein	100g	
Ringlotten ohne Stein	90 g	3 mittelgroße
Stachelbeeren	150 g	20 Stück
Wassermelone mit Schale	150 g	ca. 1/8 Stück
Wassermelone ohne Schale	150 g	
Weichseln mit Stein	120 g	12 Stück
Weichseln ohne Stein	110 g	
Weintrauben	70 g	10 mittelgroße
Zwetschke (Pflaume) mit Stein	110 g	4 kleine oder 2 große
Zwetschke (Pflaume) ohne Stein	100 g	

EXOTISCHE FRÜCHTE

1 BE entsprechen Schätzhilfe

(Werte bezogen auf essbaren Anteil)		
Cheremoya	90 g	wiegen
Feige frisch	80 g	1 mittelgroße
Granatapfel	70 g	wiegen
Guave	200 g	2 mittelgroße
Kaki	70 g	1 mittelgroße
Kaktusfrucht	170 g	wiegen
Kapstachelbeere (Physalis)	90 g	wiegen
Kumquat	80 g	wiegen
Litchi	60 g	5 Stück
Mango	90 g	wiegen
Maulbeeren	130 g	wiegen
Papaya	500 g	wiegen
Passionsfrucht	100 g	wiegen

OBSTVERARBEITUNG

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Dörrobstsorten		
Vorsicht: hoher Zuckergehalt! (z.B. Rosinen, Pflaumen, Marillen, Apfelspalten, ...)	20 g	wiegen
Marmeladen, gezuckert	20 g	wiegen
Marmeladen, zuckerreduziert	35 g	bzw. je nach Angabe des Herstellers

GETRÄNKE

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Karottensaft	200 g	knapp ¼ Liter
Roter Rübensaft	130 g	knapp 1/8 Liter
Tomatensaft	350 g	ca. 1 Seidel
Obstsäfte naturrein, ungezuckert	100 g	knapp 1/8 Liter
Limonaden mit Süßstoff	frei	
Limonaden gezuckert	100 g	nur bei Hypo!
Fruchtsirup	15 g	nur bei Hypo!
Fruchtsirup ohne Zuckerzusatz	je nach Angabe des Herstellers	

ZUCKER in isolierter Form nicht empfehlenswert!

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Haushaltszucker	12 g	ca. 1 EL
Honig	15 g	ca. 1 EL
Traubenzucker	12 g	nur bei Hypo!
Kakaopulver, gezuckert	15 g	ca. 1 EL
200 ml Milch + 5 g Kakaopulver = 1 BE		



ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

nicht empfehlenswert!

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Fruchtzucker (=Fructose)	12 g	
Mannit, Sorbit, Xylit, Isomalt, Maltit, Lactit	20 g	

SÜSSSTOFFE sind geeignet!

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Süßstoffe		energiefrei bzw. -arm
Cyclamat, Saccharin, Aspartam, Acesulfam-K, Thaumatin, Neohesperidin-DC	20 g	2 Scheiben

DIABETIKERSÜSSWAREN

Sind weder notwendig noch empfehlenswert!
Hoher Energie- und Fettgehalt!

KNABBERGEBÄCK

1 BE entsprechen Schätzhilfe

Chips	25 g	wiegen
Cracker	15 g	wiegen
Erdnussflocken	20 g	wiegen
Salzgebäck	15 g	wiegen
Popcorn	20 g	wiegen



Roche Diagnostics GmbH
A-1211 Wien, Engelhorngasse 3
Tel.: 01/ 277 87 - 686
Fax.: 01/ 277 87 - 19

ACCU-CHEK®

Leben. So wie ich es will.



SÜSSWAREN	Stück / Gramm	BE
After Eight	2 Blättchen	1
Balisto	1 Riegel / 20 g	1
Biskotten	3 Stück / 15 g	1
Bonbons	15 g	1
Bounty	1 kl. Stk. / 28 g	1,5
Butterkekse	3 Stück / 20 g	1
Duplo	1 Stück / 18 g	1
Fanfare	4 Röllchen	1
Ferrero Küsschen	3 Stück	1
Ferrero Roche	2 Stück	1
Frucht- und Weichgummi	15 g	1
Fruchteis	1 Kugel / 50 g	1
Fruchtzwerge	2 Stück / 100 g	1,5
Gummibärchen	15 g	1
Kit Kat	1 Pkg. / 45 g	2,5
Leo	1 Pkg. / 33 g	1,5
Lila Pause	1 Stück	1,5 – 2
Lion	1 Riegel / 45 g	3
M&M Chocolate	18 g	1
M&M Erdnüsse	21 g	1
Maltesers	10 Stück / 20 g	1
Mannerschnitten	3 Stück	1
Mars	1 Riegel / 54 g	3
Milcheis	1 Kugel / 65 g	1
Milchschnitte	1 Stück / 28 g	1
Milky Way	1 Riegel / 26 g	1,5
Mon Cherie	2 Stück	1
Mozartkugel	2 Kugeln	1,5
Müsliriegel (ohne Zuckerzusatz)	1 Stück / 20 g	1
Naps	4 Stück / 20 g	1
Nussini	1 Riegel / 37 g	2
Nuts Haselnuss	1 Riegel / 50 g	3
Papillon	2 Stück	1
Pocket Coffee	2 Stück	1
Pralinen	2 Stück	1
Prinzenrolle (groß)	1 Stück / 24 g	1,5
Prinzenrolle (klein)	1 Stück / 18 g	1
Raffaello	3 Stück	1
Schokobanane	20 g	1
Schokolade	20 g	1
Schwedenbombe	1 Stück / 18 g	1
Smarties	16 g	1
Snickers	1 Riegel / 60 g	3
Tender	1 Stück / 38 g	2
Toblerone	20 g	1
Twix (Doppelpack)	1 Pkg. / 58 g	3
Vollkornkekse	5 Stück / 20 g	1

Quelle: Verband der Diätologen Österreichs



Roche Diagnostics GmbH
A-1211 Wien, Engelhorngasse 3
Tel.: 01/ 277 87 - 686
Fax.: 01/ 277 87 - 19

ACCU-CHEK®

Leben. So wie ich es will.