BE-Tabelle zum Ausdrucken

Kohlenhydrate ohne Ballaststoffe pro 100 g eines Lebensmittels in der Form, in der man es isst, und in einer typischen Portion. 1 BE = 12 g Kohlenhydrate, 1 KE = 10 g Kohlenhydrate. Tasse und Glas sind hier ein US-Messbecher mit etwa 240 ml.

Das sind die 91 Lebensmittel, nach denen am häufigsten gesucht wird. Alle 400 Lebensmittel: soba-app.com/de/lebensmittel/

Lebensmittel	KH pro 100 g, g	Portion	KH, g	BE	KE
Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte					
Buchweizen (gekocht)	17,2	1 Tasse (168 g)	29,0	2,4	2,9
Bulgur (gekocht)	14,1	1 Tasse (182 g)	25,6	2,1	2,6
Couscous (gekocht)	21,8	1 Tasse (157 g)	34,3	2,9	3,4
Dinkel (gekocht)	22,5	1 Tasse (194 g)	43,7	3,6	4,4
Grießbrei (mit Wasser gekocht)	10,1	1 Tasse (240 g)	24,3	2,0	2,4
Haferbrei (mit Wasser gekocht)	10,3	1 Tasse (234 g)	24,1	2,0	2,4
Haferflocken (trocken)	57,6	1 Tasse (81 g)	46,7	3,9	4,7
Hirse (gekocht)	22,4	1 Tasse (174 g)	38,9	3,2	3,9
Kartoffelpüree (mit Milch und Margarine)	15,4	1 Tasse (210 g)	32,4	2,7	3,2
Kichererbsen (gekocht)	19,8	1 Tasse (164 g)	32,5	2,7	3,3
Linsen (gekocht)	12,2	1 Tasse (198 g)	24,2	2,0	2,4
Nudeln (gekocht)	29,1	2 Tassen (248 g)	72,1	6,0	7,2
Quinoa (gekocht)	18,5	1 Tasse (185 g)	34,2	2,9	3,4
Reis (gekocht)	27,8	1 Tasse (158 g)	43,9	3,7	4,4
Speisestärke	90,4	¼ Tasse (32 g)	28,9	2,4	2,9
Süßkartoffel (gebacken)	17,4	1 großes Stück (180 g)	31,3	2,6	3,1
Tofu	1,6	1 Tasse (124 g)	1,9	0,2	0,2
Weizenmehl	73,6	½ Tasse (63 g)	46,4	3,9	4,6
Brot und Knäckebrot					
Brötchen	50,4	2 Stück (114 g)	57,5	4,8	5,7
Weißbrot	46,7	2 Scheiben (58 g)	27,1	2,3	2,7
Obst und Beeren					
Ananas	11,7	1 Tasse (165 g)	19,3	1,6	1,9
Apfel	11,4	1 mittelgroßes Stück (182 g)	20,8	1,7	2,1
Apfelmus (ungesüßt)	10,2	1 Tasse (244 g)	24,8	2,1	2,5
Aprikose	9,1	3 Stück (105 g)	9,6	0,8	1,0
Avocado	1,8	1 Stück (201 g)	3,7	0,3	0,4
Banane	20,2	1 mittelgroßes Stück (118 g)	23,9	2,0	2,4
Birne	12,1	1 mittelgroßes Stück (178 g)	21,6	1,8	2,2
Brombeeren	4,3	1 Tasse (144 g)	6,2	0,5	0,6
Datteln (getrocknet)	68,3	2 Stück (48 g)	32,8	2,7	3,3
Erdbeeren	5,7	1 Tasse (144 g)	8,2	0,7	0,8
Granatapfel (Kerne)	14,7	1 Tasse (174 g)	25,6	2,1	2,6
Grapefruit	9,1	1 Stück (246 g)	22,3	1,9	2,2
Heidelbeeren	12,1	1 Tasse (148 g)	17,9	1,5	1,8
Himbeeren	5,4	1 Tasse (123 g)	6,7	0,6	0,7
Kirschen	13,9	1 Tasse (154 g)	21,4	1,8	2,1
Kiwi	11,7	2 Stück (138 g)	16,1	1,3	1,6
Kokosnuss (Fruchtfleisch)	6,2	1 Stück (45 g)	2,8	0,2	0,3
Limette	7,7	2 Stück (134 g)	10,4	0,9	1,0
Mandarine	11,5	1 mittelgroßes Stück (88 g)	10,2	0,8	1,0
Mango	13,4	1 Tasse (165 g)	22,1	1,8	2,2
Orange	9,4	1 Stück (131 g)	12,2	1,0	1,2
Pfirsich	8,0	1 mittelgroßes Stück (150 g)	12,1	1,0	1,2
Pflaume	10,0	2 Stück (132 g)	13,2	1,1	1,3
Wassermelone	7,1	1 Spalte (286 g)	20,4	1,7	2,0
Weintrauben	17,2	20 Stück (98 g)	16,9	1,4	1,7
Zitrone (ohne Schale)	6,5	1 kleines Stück (58 g)	3,8	0,3	0,4
Gemüse					
Blumenkohl (gekocht)	1,8	1 Tasse (124 g)	2,2	0,2	0,2
Brokkoli (gekocht)	3,9	1 Tasse (156 g)	6,1	0,5	0,6
Erbsen (gekocht)	9,8	1 Tasse (160 g)	15,6	1,3	1,6
Grüne Bohnen (gekocht)	4,7	1 Tasse (125 g)	5,9	0,5	0,6
Gurke	3,1	1 Stück (301 g)	9,4	0,8	0,9
Karotte (roh)	6,8	1 mittelgroßes Stück (61 g)	4,1	0,3	0,4
Knoblauch (roh)	31,0	3 Stück (9 g)	2,8	0,2	0,3
Kürbis (gekocht)	3,8	1 Tasse (245 g)	9,3	0,8	0,9
Mais (gekocht)	18,6	½ Tasse (75 g)	13,9	1,2	1,4
Oliven	4,4	10 große Stücke (44 g)	2,0	0,2	0,2
Paprika (roh)	3,9	1 mittelgroßes Stück (119 g)	4,7	0,4	0,5
Pastinake (gekocht)	13,4	1 Stück (160 g)	21,5	1,8	2,1
Rote Bete (gekocht)	8,0	1 Tasse (170 g)	13,5	1,1	1,4
Sauerkraut	1,4	1 Tasse (142 g)	2,0	0,2	0,2
Spargel (gekocht)	2,1	½ Tasse (90 g)	1,9	0,2	0,2
Spinat (roh)	1,4	2 Tassen (60 g)	0,9	0,1	0,1
Tomate	2,7	1 mittelgroßes Stück (123 g)	3,3	0,3	0,3
Zucchini (roh)	2,1	1 mittelgroßes Stück (196 g)	4,1	0,3	0,4
Zwiebel (roh)	7,6	1 mittelgroßes Stück (110 g)	8,4	0,7	0,8
Milchprodukte					
Griechischer Joghurt (fettarm)	3,9	1 Becher (200 g)	7,9	0,7	0,8
Mozzarella	2,4	2 oz (57 g)	1,4	0,1	0,1
Vollmilch (3,25 % Fett)	4,8	250 ml (258 g)	12,4	1,0	1,2
Gebäck und Kuchen					
Croissant	43,2	1 mittelgroßes Stück (57 g)	24,6	2,1	2,5
Käsekuchen	25,1	1 großes Stück (125 g)	31,4	2,6	3,1
Käsepizza	26,8	2 Stücke (162 g)	43,4	3,6	4,3
Süßigkeiten, Snacks und Nüsse					
Cashewkerne (geröstet)	29,7	1 oz (28 g)	8,3	0,7	0,8
Erdnüsse (geröstet)	12,9	1 oz (28 g)	3,6	0,3	0,4
Honig	82,2	1 EL (21 g)	17,3	1,4	1,7
Kürbiskerne (geschält)	4,7	1 oz (28 g)	1,3	0,1	0,1
Mandeln	9,1	23 Stück (28 g)	2,5	0,2	0,3
Marmelade	67,8	1 EL (20 g)	13,6	1,1	1,4
Pistazien (geröstet)	18,0	1 oz (28 g)	5,0	0,4	0,5
Popcorn (ohne Fett)	63,3	4 Tassen (32 g)	20,2	1,7	2,0
Vanilleeis	22,9	1 Tasse (132 g)	30,2	2,5	3,0
Zucker	100,0	2 TL (8,4 g)	8,4	0,7	0,8
Getränke					
Bier	3,6	500 ml (502 g)	17,8	1,5	1,8
Cola	10,4	330 ml (343 g)	35,5	3,0	3,6
Orangensaft	10,2	200 ml (210 g)	21,4	1,8	2,1
Rotwein	2,6	150 ml (149 g)	3,9	0,3	0,4
Weißwein	2,6	150 ml (149 g)	3,9	0,3	0,4
Wodka (40 %, ebenso Gin, Rum und Whisky)	0,0	100 ml (94 g)	0,0	0,0	0,0
Fertiggerichte, Suppen und Wurst					
Kochschinken (in Scheiben)	2,3	2 Scheiben (56 g)	1,3	0,1	0,1
Lasagne (mit Fleischsoße)	13,7	1 großes Stück (255 g)	34,8	2,9	3,5
Fast Food					
Cheeseburger (mit Soßen)	23,6	2 Stück (254 g)	59,8	5,0	6,0
Hamburger (mit Soßen)	27,8	2 Stück (194 g)	53,9	4,5	5,4

Das sind Richtwerte. Lege deine Insulindosis mit deiner Ärztin oder deinem Arzt fest.

Quellen: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Stand: 6. November 2026 · soba-app.com

Im App Store laden

Tabelle: glykämischer Index und glykämische Last

GL einer typischen Portion: GL = GI × Kohlenhydrate der Portion ÷ 100. 10 oder weniger: niedrig, über 10 und unter 20: mittel, 20 und mehr: hoch.
174 von 195 Lebensmitteln mit gemessenem GI, nach denen am häufigsten gesucht wird. Alle Lebensmittel: soba-app.com/de/lebensmittel/
* In diesen Wert fließen Messungen aus der zweiten Tabelle der Arbeit ein: Studien mit Abweichungen von der Methode, etwa wenige Teilnehmende, Teilnehmende mit Diabetes oder große Streuung. Nutze ihn nur als groben Anhaltspunkt.

Lebensmittel	GI	Portion, g	GL
Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte			
Baked Beans (aus der Dose)	48	254	21
Bohnenmus (Refried Beans) (aus der Dose)	38	238	9
Buchweizen (gekocht)	53*	168	15
Bulgur (gekocht)	48*	182	12
Cornflakes	80	56	38
Couscous (gekocht)	65	157	22
Eiernudeln (gekocht)	52	160	20
Glasnudeln (trocken)	30	70	18
Grießbrei (mit Wasser gekocht)	67*	240	16
Haferbrei (mit Wasser gekocht)	58	234	14
Haferflocken (trocken)	58	81	27
Hirse (gekocht)	81	174	32
Hirse, roh	81	100	52
Hummus	19	30	1
Instant-Haferbrei (mit Wasser)	82	234	19
Kartoffelpüree (mit Milch und Margarine)	79	210	26
Kichererbsen (gekocht)	37	164	12
Kidneybohnen (gekocht)	40	177	11
Knuspermüsli	53	61	15
Kochbanane (grün, gekocht)	39	137	14
Limabohnen (gekocht)	33*	170	10
Linsen (gekocht)	16	198	4
Linsen, roh	16	96	8
Mungbohnen (gekocht)	42	202	10
Müsli	55	110	40
Naturreis (gekocht)	66	202	32
Nudeln (gekocht)	52	248	37
Nudeln, roh	52	114	42
Ofenkartoffel (mit Schale)	88	173	29
Parboiled Reis (gekocht)	64	158	25
Perlgraupen (gekocht)	34	157	13
Pintobohnen (gekocht)	29*	171	9
Polenta (mit Wasser gekocht)	72	257	26
Pommes frites (aus dem Ofen)	65	148	25
Puffreis	89	28	22
Quinoa (gekocht)	53	185	18
Reis (gekocht)	62	158	27
Reis, roh	62	93	45
Reisnudeln (gekocht)	46	176	19
Salzkartoffeln (geschält)	73	167	22
Schälerbsen (gekocht)	34*	196	9
Schwarze Bohnen (gekocht)	26*	172	7
Süßkartoffel (gebacken)	88	180	28
Vollkornnudeln (gekocht)	53	234	32
Weiße Bohnen (gekocht)	31	179	10
Wildreis (gekocht)	58*	164	19
Brot und Knäckebrot			
Bagel	70*	105	37
Baguette	66	57	19
Brot ohne Gluten	59	70	17
Brötchen	74*	114	43
Burgerbrötchen	64	88	27
Chapati	57	136	32
Englischer Muffin	77	114	36
Fladenbrot (Pita)	72	60	23
Grissini	66	50	22
Haferbrot	65	54	16
Knäckebrot	66*	22	8
Laugenbrezel	73	115	57
Maistortilla	51	48	9
Mehrkornbrot	56	52	10
Melba-Toast	64	30	13
Naan	71	90	31
Pumpernickel	49	52	10
Reiswaffeln	76	18	11
Roggenbrot	60	64	16
Salzcracker	64	30	14
Vollkornbrot	75	64	18
Vollkorntortilla	50	82	15
Weißbrot	73	58	20
Weizentortilla	34*	72	11
Obst und Beeren			
Ananas	61*	165	12
Apfel	44	182	9
Apfelringe (getrocknet)	36	43	9
Aprikose	38	105	4
Banane	52	118	12
Birne	29	178	6
Cantaloupe-Melone	60	138	6
Datteln (getrocknet)	54	48	18
Erdbeeren	40	144	3
Getrocknete Aprikosen	44	42	10
Getrocknete Cranberries (gesüßt)	62	40	19
Getrocknete Feigen	58	42	13
Grapefruit	26*	246	6
Guave	29	165	4
Heidelbeeren	53	148	9
Kaki	61	336	31
Kirschen	46*	154	10
Kiwi	53*	138	9
Litschi	57	96	8
Mandarine	52	88	5
Mango	48	165	11
Nektarine	43	142	5
Orange	45	131	6
Papaya	38	157	5
Pfirsich	54*	150	7
Pfirsiche aus der Dose (in Sirup, abgetropft)	64	146	16
Pflaume	39*	132	5
Pomelo	75*	190	12
Rosinen	55	36	15
Sauerkirschen	22*	155	4
Trockenpflaumen	35	48	10
Wassermelone	50	286	10
Weintrauben	54	98	9
Gemüse			
Erbsen (gekocht)	36	160	6
Gekochte Karotten	32	78	1
Karotte (roh)	26*	61	1
Mais (gekocht)	53	75	7
Mais aus der Dose (abgetropft)	53	164	11
Pastinake (gekocht)	52	160	11
Rote Bete (gekocht)	64*	170	9
Milchprodukte			
Fruchtjoghurt (fettarm)	36	170	12
Gezuckerte Kondensmilch	61	39	13
Gebäck und Kuchen			
Biskuitkuchen	46*	76	21
Blätterteig (gebacken)	56	40	10
Blaubeermuffin	50	113	29
Butterkekse	53	30	11
Croissant	56	57	14
Cupcake (abgepackt, Schoko mit Cremefüllung)	58	100	33
Donut	75	64	22
Engelskuchen	67*	56	21
Graham-Cracker	75*	28	16
Haferkekse	54	36	13
Käsepizza	56*	162	24
Pancakes	69	114	21
Rührkuchen	55*	98	29
Schokoladenkuchen (mit Glasur)	41	138	29
Waffeln (tiefgekühlt, getoastet)	77*	66	24
Süßigkeiten, Snacks und Nüsse			
Ahornsirup	54	40	14
Bonbons	70*	18	12
Brauner Zucker	71*	14	10
Cashewkerne (geröstet)	22	28	2
Erdnüsse (geröstet)	18*	28	1
Frozen Joghurt	51	174	19
Götterspeise (aus der Packung)	53	270	20
Gummibärchen	76	44	33
Honig	60	21	10
Kartoffelchips	55	57	16
Käseflips	63	57	19
Marmelade	61	20	8
Marshmallows	65	29	15
Milchreis	49	172	15
Pistazien (geröstet)	28*	28	1
Popcorn (ohne Fett)	62	32	13
Puderzucker	66	8	5
Salzbrezeln	84	60	39
Schokoladeneis	37	132	13
Schokoladenpudding	49	108	12
Tortillachips	42	57	15
Vanilleeis	38	132	11
Vanillepudding	40	110	10
Vollmilchschokolade	45	44	11
Weiße Schokolade	41	85	21
Zartbitterschokolade (70–85 % Kakao)	29	51	5
Zucker	66	8,4	6
Getränke			
Ananassaft	47*	212	13
Apfelsaft	46	210	11
Cola	66	343	23
Erdbeer-Bananen-Smoothie (mit fettarmem Joghurt)	42	391	23
Ginger Ale	65	340	19
Grapefruitsaft	49*	209	9
Kakao (kalt) (mit fettarmer Milch)	31	264	9
Karottensaft	43	200	7
Limonade	59	345	21
Orangensaft	48	210	10
Sojamilch	37	259	5
Traubensaft	63	214	20
Fertiggerichte, Suppen und Wurst			
Erbsensuppe (mit Schinken)	61*	380	24
Gebratener Reis (ohne Fleisch)	80	137	35
Käsemakkaroni	65*	189	27
Piroggen (mit Kartoffel oder Käse)	50*	228	33
Tomatensoße	23	132	2
Tomatensuppe	52	372	13
Fast Food			
Hash Browns	56	106	16
Salamipizza	56*	254	32

Das sind Richtwerte. Lege deine Insulindosis mit deiner Ärztin oder deinem Arzt fest.

Quellen: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Stand: 6. November 2026 · soba-app.com

Im App Store laden