



# Kohlenhydrat Spickzettel für den Weihnachtsmarkt



Getränke/Snacks	Menge	Gramm Kohlenhydrate	Menge KE 1 KE = 10g gerundet
Crêpe natur	1 Stück	25g	2,5
Crêpe mit Nutella	Ca.100g	35g	3,5
Eine Tüte Maronen	Ca.100g	35g	3,5
Kleine Tüte Gebrannte Mandeln	Ca. 100g	72g	7
Waffel	1 Stück ca. 40g	11g	1
Früchtebrot	1 Stück ca. 50g	30g	3
Reibekuchen	1 Stück ca. 100g	19g	2
Apfelmus	150g	17g	1,5
Vanillekipferl	3 Stück (pro ca.7g)	9g	1
Paradiesapfel	1 Stück	48g	5
Schokoapfel	1 Stück	35g	3,5
Schokoerdbeeren	Ein Spieß ca. 200g	20g	2
Plätzchen aus Mürbeteig	2 Stück (pro ca. 8g)	10g	1
Ketchup	1 EL	4g	0,5
Senf süß	1 EL	5g	0,5
Ein großes Brötchen	60g	30g	3
Eine große Bratwurst	120g	0g	0
Mittlere Portion Pommes	150g	55g	5,5
Backfisch	1 Portion ca.125g	20g	2
Flammlachs	100g	0g	0
Champignons mit Knoblauchsoße	1 Portion ca.150g	10g	1
Langos	1 Portion ca. 136g	50g	5
Eine große Ofenkartoffel	340g	65g	6,5
Kinderpunsch (alkoholfrei)	250ml	34g	3,5
*Glühwein mit Alkohol	250ml	22g	2
Heiße Schokolade	250ml	33g	3,5
Eine große Dose Natur Radler	500ml	29g	3
*Eine Flasche Altbier	300ml	8g	1
Krombacher Radler, Alkoholfrei	330ml	32g	3

Achtung : Bitte beachten Sie das fetthaltige sowie eiweißhaltige Lebensmittel, den Blutzuckeranstieg von Kohlenhydraten verzögern können!

Wir empfehlen Ihnen das Insulin zu splitten!

\*Alkoholische Getränke bitte nicht mit Insulin abdecken!

Wir wünschen Ihnen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit.

Ihr Diabetesteam