

Spickzettel für die Ostertage



Getränke/Snacks	Menge	Gramm Kohlenhydrate	Menge KE 1 KE = 10g gerundet
*Ein Shot Eierlikör	20 ml	6g	0,5
Osterhase Lindt Vollmilch klein	50g	28g	3
Osterhase Lindt Vollmilch mittel	100g	56g	5,5
Osterhase Lindt Vollmilch groß	200g	112g	11
Haribo Perl Eier 1 Stück	6g	5g	0,5
Ein Kinder Überraschungsei	20g	10g	1
Milka Löffel – Ei- Milchcreme	34g	18g	2
1 Stück Grün-Ohr Hase Katjes	6,5g	5,5g	0,5
1 Stück Gelee Hasen & Eier	15g	12g	1
1 Waffeleier mit Schoko-Vanille Creme	8g	4,5g	0,5
Hefezopf	60g	21g	2
1 gekocht gefärbtes Ei	60g	1g	0
1 Spiegelei	55g	1g	0
1EL Marmelade	20g	14g	1,5
1EL Nuss-Nougat-Aufstrich	17g	10g	1
1 Stück Karottenkuchen/Rüblükuchen	125g	42g	4
1 Stück Marmorkuchen	80g	34g	3,5
1 Stück Schokoladentorte Sachertorte	75g	32g	3
1 Stück Fruchtjoghurttorte (Erdbeere)	125g	31g	3
1 Stück Gugelhupf Rührteig Osterlamm	80g	34g	3,5
1 mini Vollmilch Osterei	6g	4g	0,5
1 Stück Toffifee	8,3g	4,9g	0,5
1 Stück Baumkuchenspitzen mit Eierlikör	12,5g	4,3g	0,5

Getränke/Snacks	Menge	Kalorien	Bewertung 😊 = geeignet 😐 = ist okay 😞 = nicht geeignet
*Ein Shot Eierlikör	20 ml	60	😞
Osterhase Lindt Vollmilch klein	50g	273	😞
Osterhase Lindt Vollmilch mittel	100g	545	😞
Osterhase Lindt Vollmilch groß	200g	1090	😞
Haribo Perl Eier 1 Stück	6g	18	😊
Ein Kinder Überraschungsei	20g	110	😐
Milka Löffel – Ei- Milchcreme	34g	195	😐
1 Stück Grün-Ohr Hase Katjes	6,5g	23	😐
1 Stück Gelee Hasen & Eier	15g	47	😐
1 Waffeleier mit Schoko-Vanille Creme	8g	37	😞
Hefezopf	60g	160	😊
1 gekocht gefärbtes Ei	60g	80	😊
1 Spiegelei	55g	100	😊
1EL Marmelade	20g	55	😐
1EL Nuss-Nougat-Aufstrich	17g	90	😐
1 Stück Karottenkuchen/Rüblükuchen	125g	400	😐
1 Stück Marmorkuchen	80g	285	😐
1 Stück Schokoladentorte Sachertorte	75g	290	😐
1 Stück Fruchtjoghurttorte (Erdbeere)	125g	350	😐
1 Stück Gugelhupf Rührteig Osterlamm	80g	300	😐
1 mini Vollmilch Osterei	6g	40	😐
1 Stück Toffifee	8,3g	43	😐
1 Stück Baumkuchenspitzen mit Eierlikör	12,5g	47	😊

P.S einen Osterhasen fangen oder suchen verbrennt Kalorien 😞

Wir wünschen Ihnen schöne Ostertage 😊

! Achtung Fetthaltige sowie Eiweißhaltige Lebensmittel wie zum Beispiel Bratwurst verzögern den Blutzuckeranstieg von Kohlenhydrate!

! Wir empfehlen das Insulin zu splitten! Alkoholische Getränke nicht mit Insulin abdecken !