

Nährwertinformationen <i>Information nutritionelle</i>	Pro 100 g <i>Par 100 g</i>	Pro Portion (125 g) <i>Par Portion (125 g)</i>
Brennwert kJ/ <i>Energie kJ</i>	640 kJ	800 kJ
kcal	151 kcal	189 kcal
Eiweiß/ <i>Protéines</i>	3,4 g	4,3 g
Kohlenhydrate <i>Glucides</i>	29,4 g	36,8 g
davon Zucker <i>dont sucre</i>	1,3 g	1,6 g
Fett/ <i>Lipides</i>	2,2 g	2,8 g
davon gesättigte Fettsäuren <i>dont acides gras saturés</i>	0,4 g	0,5 g
Ballaststoffe/ <i>Fibre</i>	1,0 g	1,3 g
Natrium/ <i>Sodium</i>	0,31 g	0,39 g

Oft verwirrend:

Aufschrift auf Fertiggerichten

Bei verpackten Fertiggerichten sind Energiegehalt, Fett, Kohlenhydrate, Zucker und Eiweiß als Nährwertanalyse aufgedruckt. Beachten Sie, dass die Nährstoffangaben auf 100 g bezogen sind – das Gesamtgewicht aber oft höher ist.

Beispiel: Bunter Paprikareis

250 g Gesamtmenge – so rechnen Sie:

100 g enthalten 29,4 g Kohlenhydrate

250 g enthalten 73,5 g Kohlenhydrate

73,5: 12 = 6,1 BE

73,5: 10 = 7,4 KE

=

1 Packung = ca. 6 BE/ca. 7 KE

Fertiggerichte – auf den Inhalt kommt es an!

Fertiggerichte begleiten uns zu jeder Tageszeit. Sei es die Müsli-mischung zum Frühstück, das Nudelgericht, Hamburger, Pizza, Eintopf aus der Dose oder der berühmte Pausensnack. Nicht vergessen: In Fast Food und Fertiggerichten sind oft Fette und Zucker in großen Mengen verarbeitet.

Auf der Verpackung werden sie mit Begriffen benannt, die relativ unbekannt sind. **Zucker z. B. versteckt sich häufig hinter folgenden Bezeichnungen:**

- Saccharose
- Glukose
- Rübensirup
- Dextrose
- Rohrzucker
- Ahornsirup
- Maltitsirup
- Saccharide

Hätten Sie's gewusst?

Internet-Tipp:

Weitere Informationen finden Sie auch in der Broschüre „Kohlenhydrate gekonnt einsetzen“. Gleich bestellen oder downloaden unter: www.diabetes.ascensia.de/mein-diabetes-service/bestellcenter

