

GEMÜSE

Kohlenhydratarme Sorten

Übliche Portionen bis zirka 200 g haben einen geringen KH-Gehalt, deshalb keine Angaben für KH-Portionen.

Beim Verzehr von 200 g: im Durchschnitt 40 Kalorien

Artischocke, Aubergine, Avocado (hoher Fettgehalt: 100 g enthalten 230 Kalorien), Bambussprossen, Bleichsellerie (Stauden-), Blumenkohl, grüne Bohnen, Broccoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Gurken/Gewürzgurken, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch (Porree), Mangold, Möhren (Karotten), Okra, Oliven (hoher Fettgehalt: 100 g enthalten 130 Kalorien), Palmito, Paprikaschote, Pastinake, Pfifferling, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sojabohnenkeimlinge, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Steckrüben, Steinpilze, Stielmus, Tomate, Tomatenpaprika, Topinambur, Weiße Rübchen, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

Schätzhilfen in Küchenmaßen

Zirka-
Gramm-
Menge

GEMÜSE

Kohlenhydratreiche Sorten

Diese KH-Portionen enthalten im Durchschnitt 10–12 g KH mit je zirka 70 Kalorien.

– Hülsenfrüchte –

Bohnen, roh	2 Esslöffel	25 g
gekocht	3 Esslöffel	60 g
Erbsen, roh	2 Esslöffel	25 g
gekocht	4 Esslöffel	50 g
Kichererbsen, roh	2 Esslöffel	25 g
gekocht	3 Esslöffel	55 g
Linsen, roh	2 Esslöffel	25 g
gekocht	3 Esslöffel	75 g
Rote Linsen, roh	1 gehäufter Esslöffel	20 g
gekocht	2 gehäufte Esslöffel	45 g

– andere Gemüse –

Dicke Bohnen	5 Esslöffel	100 g
Erbsen	3 gehäufte Esslöffel	100 g
Maiskörner, roh	2 Esslöffel	20 g
Maiskolben	¾ mittelgroßer Kolben	170 g
Rote Beete	1 mittelgroßes Schälchen (in Scheiben geschnitten)	140 g
Zuckermais	4 Esslöffel	80 g

Niedriger GI, z.B.: Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen (hierfür ist oft nur 1/3 der sonst nötigen Insulindosis erforderlich)