

Für Zahlenfreaks ... Wie viel wovon?

Von mir aus dürfen Sie das alles einmal abwiegen, damit Sie ein ungefähres Maß haben, wieviel von der jeweiligen Beilage den Insulinhaushalt nicht strapaziert – sprich den Körper schlank hält – und den Geist fit. Dann sollten Sie das aber Ihrem Gefühl überlassen. Die grünen Vertreter ruhig auch mal höher einsetzen, die roten häufiger weglassen. Die tun nix außer schmecken. Natürlich sollten Sie dann aber auch Wasser statt Apfelsaft dazu trinken und sich das Dessert verkneifen. Und wenn die Kohlenhydrat-Beilage größer ausfällt, dann auch kein Problem, wenn man das ganze nicht mit tierischem Fett kombiniert. Mit Käse, Wurst, Braten, Sahnesauce, Mayonaise.

Brote & Getreideprodukte

- > 15 g Cornflakes
- > 15 g Reiswaffeln
- > 20 g Fertigmüsli
- > 20 g Laugenbrezel
- > 25 g Toastbrot, weiß
- > 25 g Fladenbrot
- > 25 g Knäckebrötchen Roggen
- > 25 g Baguette
- > 40 g Vollkornbaguette
- > 40 g Buchweizen-Vollkornbrot
- > 40 g Haferkleiebrot
- > 40 g Pumpnickel
- > 45 g Glyx-Müsli
- > 50 g Roggensauerteigbrot (ideal Schrot)
- > 65 g Eiweiß-Samenbrot

Kartoffeln

- > 30 g Pommes, ofenfertig
- > 35 g Gnocchi
- > 75 g Ofenkartoffeln
- > 100 g Pellkartoffeln
- > 100 g Kartoffelpüree, mit Milch selbstgemacht

Sonstiges

- > 150 g Pastinake
- > 500 g Topinambur
- > 120 g Süßkartoffel

Getreidebeilagen

- > 15 g Polenta, roh (45 g gegart)
- > 20 g Hirse, roh (60 g gegart)
- > 25 g Buchweizen, roh (75 g gegart)
- > 25 g Bulgur/Couscous, roh (75 g gegart)
- > 30 g Haferflocken
- > 40 g Dinkel wie Reis, roh (100 g gegart)
- > 45 g Amarant, roh (135 g gegart)
- > 45 g Quinoa, roh (135 g gegart)

Teigwaren

- > 15 g Maisnudeln, roh (45 g gegart)
- > 25 g Buchweizennudeln, roh (60 g gegart)
- > 25 g Reismaisnudeln, roh (75 g gegart)
- > 40 g Glasnudeln aus Mungobohnen, roh (120 g gegart)
- > 40 g Pasta (Hartweizen), roh, al dente (100 g gegart)
- > 50 g Pasta Integrale, roh, al dente (125 g gegart)
- > 50 g Dinkel-Vollkornnudeln, roh (125 g gegart)
- > 50 g Sojanudeln, roh (125 g gegart)

Reis

- > 15 g Jasminreis, roh (40 g gegart)
- > 15 g Klebreis, roh (40 g gegart)
- > 20 g Risotto (50 g gegart)
- > 25 g Langkornreis weiß poliert, roh (65 g gegart)
- > 40 g Basmativollkornreis, roh (100 g gegart)
- > 40 g Naurreis parboiled, roh (100 g gegart)
- > 40 g Naturreis mit Wildreis, roh (100 g gegart)
- > 40 g Naturreis, roh (100 g gegart)
- > 40 g Wildreis, roh (100 g gegart)