

Masse an verdaubaren Kohlenhydraten in 100 g eines Nahrungsmittels

Tierische Produkte	
Schweinefleisch	0
Rindfleisch	0
Salami	+
Forelle	30
Vollmilch	5
Hartkäse (45%)	3
Butter, Margarine	+

Pflanzliche Produkte	
Weizenmehl	74
Mischbrot	52
Eiernudeln	72
Reis (geschält)	79
Kartoffeln	19
Blumenkohl	2
Kopfsalat	1
Äpfel	12