

# Lebensmittel mit hohem Anteil an Kohlenhydraten

Angaben in g pro 100 g Lebensmittel (Auswahl)

	verwertbare Kohlenhydrate	nicht verwertbare Kohlenhydrate (Ballaststoffe)
<b>Getreide und Getreideprodukte</b>		
Haferflocken	57,2 g	9,5g
Popcorn	68,0 g	10,0g
Naturreis	73,4 g	2,2 g
Geschälter Reis	78,4 g	1,4 g
Weizenmehl	71,0 g	4,0 g
Weizen-Vollkornmehl	59,7 g	12,9 g
Roggemehl	71,0 g	6,5 g
Roggen-Vollkornmehl	59,0 g	13,7 g
Käsekuchen	30,0 g	keine Angaben
Hefeteilchen	47,0 g	keine Angaben
Weißbrot	48,0 g	3.0 g
Weizenvollkornbrot	41,0 g	8,4 g
Knäckebrot	66,0 g	14,0 g
Müsli	67,0 g	5,5 g
<b>Gemüse</b>		
Bohnen, weiß	40,0 g	17,0 g
Kichererbsen	41,2 g	21,4 g
Linsen	52,0 g	10,6 g
Kartoffeln	14,9 g	2,1 g
<b>Süßwaren</b>		
Bienenhonig	81,0 g	keine Angaben
Bonbons	84,0 g	keine Angaben