LILLY DIABETES
عِش طبيعيًا قدر المستطاع

10–12 جم من الكربوهيدرات = 1 وحدة كربوهيدرات

دليلك العملي لتقدير وحدات الكربوهيدرات
في الأطعمة الهامة - سواء في المنزل أو أثناء التنقل

Erstellt und geprüft von Prof. Dr. med. Andreas F.H. Pfeiffer, Charité Berlin
تحرير ومراجعة بروفيسور د. أندرياس ف. هـ. بفايفر، شاريتيه برلين

KH-Umrechnungstabelle

Nahrungsmittel		g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Milch und Milchprodukte					
Buttermilch, natur	max. 1 % Fett	250 ml	1 Glas	1	95
Dickmilch, natur	0,3 % Fett	200 g	1 Glas	1	70
Dickmilch, natur	3,5 % Fett	200 g	1 Glas	1	130
Joghurt, natur	0,3 % Fett	150 g	1 Becher	1	55
Joghurt, natur	1,5 % Fett	150 g	1 Becher	1	75
Joghurt, natur	3,5 % Fett	150 g	1 Becher	1	105
Kefir, natur	1,5 % Fett	125 g	1 kleiner Becher	0,5	60
Kefir, natur	3,5 % Fett	125 g	1 kleiner Becher	0,5	85
Kefir, natur	10 % Fett	125 g	1 kleiner Becher	0,5	150
Milch	0,3 % Fett	200 ml	1 Glas	1	70
Milch	1,5 % Fett	200 ml	1 Glas	1	95
Milch	3,5 % Fett	200 ml	1 Glas	1	130
Sahne-Joghurt mit Frucht	10 % Fett	150 g	1 Becher	2	230
Mandeldrink Original, Alpro		200 ml	1 Glas	0,5	50
Mandeldrink, DM Bio		200 ml	1 Glas	0,3	80
Brot und Backwaren					
Brötchen, aus Weizenmehl		45 g	1 Stück	2,5	130
Croissant, Blätterteig		45 g	1 Stück	2	230
Graubrot *(Roggenbrot)*		45 g	1 Scheibe	2	100
Knäckebrot (aus Roggen)		10 g	1 Scheibe	1	30
Roggenvollkornbrot		50 g	1 Scheibe	2	100
Toastbrot, aus Weizenmehl		30 g	1 Scheibe	1,5	80
Weizenmischbrot		50 g	1 Scheibe	2,5	115
Zwieback, Vollkorn		10 g	1 Stück	0,5	35
Pita (Pida-Brot)		50 g	1 Portion	2,5	120
Maisbrot, Vollkorn		45 g	1 Scheibe	2	95
Frittiertes Brot (Khobz el Maqla)		100 g	1 Portion	5	420
Landesbrot (Khobz, Baladi)		50 g	1 Portion	2,5	120
Baguette, aus Weizenmehl		50 g	1 Portion	3	140
Getreide, Mehle und Teigwaren					
Cornflakes		30 g	8 EL, leicht gehäuft	2,5	110
Gerstengraupen, roh		15 g	1 EL	1	50
Haferflocken, Vollkorn		10 g	1 EL	0,5	35
Hirse, geschält, roh		15 g	1 EL	1	55
Paniermehl		10 g	1 EL, leicht gehäuft	1	35
Basmati-Reis, geschält, gekocht		150 g	1 Portion	4	200
Basmati-Reis, geschält, roh		30 g	1 Portion	2,5	105

جدول تحويل الكربوهيدرات

المادة الغذائية		جم أو مل	العدد أو الحصة	الكربوهيدرات بالتقريب	السعر الحراري
الحليب ومنتجات الألبان					
الحد الأقصى من الحليب الرائب	الطبيعي دهون 1%	250 مل	كوب واحد	1	95
زبادي طبيعي	دهون 0.3%	200 جم	كوب واحد	1	70
زبادي طبيعي	دهون 3.5%	200 جم	كوب واحد	1	130
زبادي طبيعي	دهون 0.3%	150 جم	كوب واحد	1	55
زبادي طبيعي	دهون 1.5%	150 جم	كوب واحد	1	75
زبادي طبيعي	دهون 3.5%	150 جم	كوب واحد	1	105
حليب الكفير	دهون 1.5%	125 جم	كوب صغير واحد	0.5	60
حليب الكفير	دهون 3.5%	125 جم	كوب صغير واحد	0.5	85
حليب الكفير	دهون 10%	125 جم	كوب صغير واحد	0.5	150
حليب	دهون 0.3%	200 مل	كوب واحد	1	70
حليب	دهون 1.5%	200 مل	كوب واحد	1	95
حليب	دهون 3.5%	200 مل	كوب واحد	1	130
زبادي قشطة بالفواكه	دهون 10%	150 جم	كوب واحد	2	230
مشروب اللوز الأصلي، ألبرو		200 مل	كوب واحد	0.5	50
مشروب اللوز، DM Bio		200 مل	كوب واحد	0.3	80
خبز ومعجنات					
خبز صغير، من دقيق القمح		45 جم	قطعة واحدة	2.5	130
كرواسون، عجينة رقيقة		45 جم	قطعة واحدة	2	230
الخبز البني (خبز الجاودار)		45 جم	قرص واحد	2	100
خبز مقرمش (من الجاودار)		10 جم	قرص واحد	1	30
خبز الجاودار المُعَد من الحبوب الكاملة		50 جم	قرص واحد	2	100
خبز محمص، من دقيق القمح		30 جم	قرص واحد	1.5	80
خبز القمح الممزوج		50 جم	قرص واحد	2.5	115
بقسماط، حبوب كاملة		10 جم	قطعة واحدة	0.5	35
الخبز البيتا (الخبز العربي)		50 جم	قطعة واحدة	2.5	120
خبز الذرة، حبوب كاملة		45 جم	قرص واحد	2	95
الخبز المقلي (خبز المقلة)		100 جم	قطعة واحدة	5	420
الخبز البلدي		50 جم	قطعة واحدة	2.5	120
الرغيف الفرنسي، مصنوع من دقيق القمح		50 جم	قطعة واحدة	3	140
الحبوب والدقيق والمعكرونة					
رقائق الذرة		30 جم	8 ملاعق كبيرة، ذات كومة صغيرة	2.5	110
حبوب الشعير، نيّئ		15 جم	ملعقة كبيرة واحدة	1	50
دقيق الشوفان، حبوب كاملة		10 جم	ملعقة كبيرة واحدة	0.5	35
دخن، مُقشّر، نيّئ		15 جم	ملعقة كبيرة واحدة	1	55
بقسماط مسحوق		10 جم	1 ملاعق كبيرة، ذات كومة صغيرة	1	35
أرز بسمتي، مقشر، مسلوق		150 جم	قطعة واحدة	4	200
أرز بسمتي، مقشر، نيّئ		30 جم	قطعة واحدة	2.5	105

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Roggenvollkornmehl	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Teigwaren, Nudeln *(eifrei, gekocht)*	150 g	1 Portion	3	230
Teigwaren, Nudeln *(eifrei, roh)*	50 g	1 Portion	3,5	175
Vollkornnudeln *(eihaltig, gekocht)*	150 g	1 Portion	3,5	190
Vollkornnudeln *(eihaltig, roh)*	50 g	1 Portion	3	170
Weizen Grieß	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Weizenvollkornmehl	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Gerstenkörner, roh	15 g	1 EL	1	50
Pfannkuchen	250 g	1 Portion	6,5	485
Mais Grieß, Polenta (S´mida)	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Mit Hühnchen gefüllter Blätterteig (Pastilla)	200 g	1 Portion	2,5	365
Hefepfannkuchen	100 g	1 Portion	5	280
Pfannkuchen "Turban des Richters" (Razat al kadi)	100 g	1 Portion	5	320
Couscous	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Bulgur, vorgekochter und geschroteter Weizen	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Stärken				
Kartoffelstärke	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Maisstärke	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Reisstärke	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Sago/Tapioka/Cassava	15 g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Kartoffeln und Kartoffelprodukte				
Kartoffeln mit Schale, gekocht (Pellkartoffeln)	200 g	2-3 Stück	3	140
Kartoffelsalat (Saltet Batates)	125 g	1 Portion	1,5	130
Kartoffel-"Chips" (Beilage), Kartoffelwedges	150 g	1 Portion	5	440
Pommes frites, frittiert	150 g	1 Portion	5	495
Süßkartoffeln (Batate), gegart	200 g	1 Portion	5	222
Obst/Obstsäfte[1]				
Ananas	125 g	1 Portion	1,5	70
Apfel, mittelgroß	125–150 g	1 Stück	1,5–2	65–80
Apfelsine, mittelgroß	125–150 g	1 Stück	1–1,5	60–70
Aprikose	45 g	1 Stück	0,5	20
Banane, mittelgroß	100–150 g	1 Stück	2–3	95–145
Birne, mittelgroß	125 g	1 Stück	1,5	65
Brombeeren	125 g	1 Portion	1	45
Erdbeeren	250 g	1 Portion	1,5	80
Feigen	40 g	2 Stück	0,5	25
Granatapfel, klein	125 g	1 Stück	2	95
Heidelbeeren	125 g	1 Portion	1	45

المادة الغذائية	جم أو مل	العدد أو الحصة	الكربوهيدرات بالتقريب	السعر الحراري
دقيق الجاودار المُعَد من الحبوب الكاملة	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1	45
المعجنات، المعكرونة (خالية من البيض، مسلوقة)	150 جم	قطعة واحدة	3	230
المعجنات، المعكرونة (خالية من البيض، نيئة)	50 جم	قطعة واحدة	3.5	175
معكرونة من الحبوب الكاملة (تحتوي على بيض، مسلوقة)	150 جم	قطعة واحدة	3.5	190
معكرونة من الحبوب الكاملة (تحتوي على بيض، نيئة)	50 جم	قطعة واحدة	3	170
سميد القمح	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1	50
دقيق القمح الكامل	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1	45
حبوب الشعير، خام	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة	1	50
فطيرة	250 جم	قطعة واحدة	6.5	485
سميد الذرة، بولينتا	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1	50
عجين محشو بالدجاج (بسطيلة)	200 جم	قطعة واحدة	2.5	365
فطير معد من الخميرة	100 جم	قطعة واحدة	5	280
فطيرة "لقمة القاضي"	100 جم	قطعة واحدة	5	320
الكسكسي	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1	50
البرغل، قمح مسلوق مسبقًا ومسحوق	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1	50
نشا				
نشا البطاطس	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1	50
نشا الذرة	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1.5	55
نشا الأرز	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1.5	55
ساجو / التابيوكا / الكسافا	15 جم	ملعقة كبيرة واحدة مملوءة قليلاً	1	50
البطاطس ومنتجات البطاطس				
بطاطس بالقشرة، مسلوقة (بطاطس مسلوقة)	200 جم	2-3 قطع	3	140
سلطة البطاطس	125 جم	قطعة واحدة	1.5	130
بطاطس "رقائق" (مقبلات)، أصابع البطاطس	150 جم	قطعة واحدة	5	440
بطاطس مقلية	150 جم	قطعة واحدة	5	495
بطاطا حلوة، مطهية	200 جم	قطعة واحدة	5	222
الفواكه / عصائر الفواكه[1]				
أناناس	125 جم	قطعة واحدة	1.5	70
تفاح، متوسط الحجم	125–150 جم	قطعة واحدة	2-1.5	80-65
برتقالة، متوسطة الحجم	125–150 جم	قطعة واحدة	1.5-1	70-60
مشمش	45 جم	قطعة واحدة	0.5	20
موز، متوسط الحجم	100–150 جم	قطعة واحدة	3-2	145-95
كمثرى، متوسطة الحجم	125 جم	قطعة واحدة	1.5	65
توت أسود	125 جم	قطعة واحدة	0.5	45
فراولة	250 جم	قطعة واحدة	1.5	80
تين	40 جم	قطعتان	0.5	25
رمان، ثمرة صغيرة	125 جم	قطعة واحدة	2	95
توت بري	125 جم	قطعة واحدة	1	45

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Himbeeren	125 g	1 Portion	0,5	45
Honigmelone, Zuckermelone	150 g	1 Portion	2	80
Kaki, Sharon, Dattelpflaume	150 g	1 Portion	2,5	105
Kirschen, süß	125 g	1 Portion	1,5	75
Kiwi	45 g	1 Stück	0,5	25
Mandarine	40 g	1 Stück	0,5	20
Mango	125 g	½ Frucht	1,5	75
Maulbeeren	125 g	1 Portion	1	55
Mirabellen	125 g	1 Portion	2	80
Opuntie (Kaktusfeige), mittelgroß	100 g	1 Stück	1	40
Pampelmuse, Grapefruit	125 g	½ Frucht	1	55
Pfirsich/Nektarine, mittelgroß	115 g	1 Stück	1	45
Pflaumen (Rundpflaumen)	125 g	1 Portion (ca. 3-4 Stück)	1,5	60
Quitte, mittelgroß	150 g	1 Stück	1	60
Wassermelone	150 g	1 Portion	1	55
Weintrauben	125 g	1 Portion	2	90
Papaya	200 g	1 Portion	1,5	65
Zitrone	80 g	1 Stück	0,3	30
Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz)	200 ml	1 Glas	2,5-3	115
Orangensaft	200 ml	1 Glas	2	90
Traubensaft	200 ml	1 Glas	3	140
Granatapfelsaft, 100 % Direktsaft	100 ml	½ Glas	1,5	70
[1]Die Angaben für Obst beziehen sich auf den verzehrbaren Anteil.				
Trockenobst				
Aprikosen	25 g	1 Portion (ca. 2–3 Stück)	1	60
Bananen	25 g	1 Portion	1,5	70
Datteln	25 g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1,5	70
Feige	30 g	1 Stück	1,5	75
Mango	25 g	1 Portion	1,5	70
Maulbeeren, Rapunzel Naturkost	25 g	1 Portion	1,5	85
Pflaumen	25 g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1	55
Rosinen	25 g	1 Portion (ca. 3–4 geh. TL)	2	75
Gemüse				
Erbsen[2], grün, gegart	150 g	1 Portion	2	125
Mais, Konserve	70 g	½ kleine Dose, abgetropft	1	55
Andere Gemüsesorten: Übliche Portionen bis ca. 200 g sind ohne KHE-Anrechnung.				

المادة الغذائية	جم أو مل	العدد أو الحصة	الكربوهيدرات بالتقريب	السعر الحراري
توت أحمر	125 جم	قطعة واحدة	0.5	45
الشمام	150 جم	قطعة واحدة	2	80
كاكي، شارون، برسيمون	150 جم	قطعة واحدة	2.5	105
كريز، حلو	125 جم	قطعة واحدة	1.5	75
كيوي	45 جم	قطعة واحدة	0.5	25
اليوسفي	40 جم	قطعة واحدة	0.5	20
مانجو	125 جم	½ فاكهة	1.5	75
توت	125 جم	قطعة واحدة	1	55
برقوق أصفر	125 جم	قطعة واحدة	2	80
صبير (تين شوكي)، ثمرة متوسطة	100 جم	قطعة واحدة	1	40
الجريب فروت	125 جم	½ فاكهة	1	55
الخوخ / النكتارين، ثمرة متوسطة الحجم	115 جم	قطعة واحدة	1	45
البرقوق الأحمر	125 جم	حصة واحدة (حوالي 3-4 قطع)	1.5	60
سفرجل، متوسطة الحجم	150 جم	قطعة واحدة	1	60
بطيخ	150 جم	قطعة واحدة	1	55
عنب	125 جم	قطعة واحدة	2	90
بابايا	200 جم	قطعة واحدة	1.5	65
ليمون حامض	80 جم	قطعة واحدة	0.3	30
عصير التفاح (بدون إضافة سكر)	200 مل	كوب واحد	2.5-3	115
عصير برتقال	200 مل	كوب واحد	2	90
عصير عنب	200 مل	كوب واحد	3	140
عصير الرمان، عصير 100%	100 مل	نصف كوب	1.5	70
[1]تشير بيانات الفاكهة إلى الجزء الصالح للتناول.				
الفواكه المجففة				
مشمش	25 جم	حصة واحدة (حوالي 2-3 قطع)	1	60
موز	25 جم	قطعة واحدة	1.5	70
تمر	25 جم	حصة واحدة (حوالي 3 قطع)	1.5	70
تين	30 جم	قطعة واحدة	1.5	75
مانجو	25 جم	قطعة واحدة	1.5	70
توت، شركة رابونزيل للطعام الصحي	25 جم	قطعة واحدة	1.5	85
برقوق أحمر	25 جم	حصة واحدة (حوالي 3 قطع)	1	55
زبيب	25 جم	حصة واحدة (حوالي 3-4 ملاعق صغيرة مملوءة)	2	75
خضروات				
بازلاء[2]، خضراء، مطبوخة	150 جم	قطعة واحدة	2	125
ذرة معلبة	70 جم	نصف علبة صغيرة، مصفاة	1	55
أنواع أخرى من الخضروات: الحصص المعتادة حتى 200 جم تقريبًا بدون احتساب قيمة وحدة الكربوهيدرات.				

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Hülsenfrüchte[2] (Rohgewicht)				
Bohnen, weiß, getrocknet	60 g	1 Portion	2	145
Erbsen, grün, getrocknet	60 g	1 Portion	2,5	165
Kichererbsen, getrocknet	60 g	1 Portion	3	185
Linsen, getrocknet	60 g	1 Portion	2,5	165

[2] Hülsenfrüchte werden nur teilweise und zudem individuell sehr unterschiedlich resorbiert.
Die Blutzuckerwirkung ist daher unterschiedlich und muss individuell ausgetestet werden. Die Werte dienen nur als grobe Richtwerte!

Nüsse/Samen ohne Schale				
Cashewnüsse, frisch	50 g	1 Portion	1	295
Haselnüsse	125 g	1 Portion	1	805
Maronen/Edelkastanien, frisch	60 g	1 Portion (ca. 10 Stück)	2,5	115
Walnüsse	50 g	1 Portion	0,5	330
Erdnüsse	50 g	1 Portion	0,5	290
Macadamianüsse, frisch	60 g	1 Portion	0,5	405
Pistazien	50 g	1 Portion	0,5	290
Mandeln, süß, roh	100 g	1 Portion	0,5	585
Sonnenblumenkerne, frisch	25 g	1 Portion	0,9	120
Kürbiskerne, frisch	25 g	1 Portion	0,1	141

Bis 50 g ohne Anrechnung: Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosflocken, Kokosnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia-Nüsse, Mandeln, Mohn, Paranüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse

Kuchen/Torten (enthalten Zucker)[3]				
Apfelkuchen (Rührteig)	100 g	1 Stück	3	215
Bienenstich (Hefeteig)	100 g	1 Stück	3,5	305
Biskuitrolle mit Erdbeersahne	60 g	1 Stück	1,5	130
Buttercremetorte (Biskuitteig)	110 g	1 Stück	3,5	370
Butterkuchen (Hefeteig)	55 g	1 Stück	2,5	210
Christstollen, Dresdner Stollen	50 g	1 Stück	2,5	195
Hefezopf, Hefegebäck, einfach	70 g	1 Stück	3	195
Käsekuchen (Mürbeteig)	100 g	1 Stück	3	275
Marmorkuchen (Rührteig)	70 g	1 Stück	3	250
Napfkuchen (Rührteig), Gugelhupf	75 g	1 Stück	3,5	265
Nusskuchen (Rührteig)	50 g	1 Stück	2	230
Obstkuchen (allgemein)	150 g	1 Stück	5	345
Rührkuchen	70 g	1 Stück	3	250
Sandkuchen	50 g	1 Stück	2	205
Schokoladen-Sahnetorte (Biskuitteig)	120 g	1 Stück	3,5	420
Schwarzwälder Kirschtorte	120 g	1 Stück	3,5	335
Streuselkuchen (Hefeteig)	70 g	1 Stück	4	265

[3] Die Angaben für Kuchen und Torten dienen nur als grobe Richtwerte. Die tatsächlichen Werte eines bestimmten Kuchens bzw. eines bestimmten Stücks Torte variieren zum Teil erheblich in Abhängigkeit von den tatsächlich verwendeten Zutaten!

المادة الغذائية	جم أو مل	العدد أو الحصة	الكربوهيدرات بالتقريب	السعر الحراري
البقوليات[2] (الوزن الإجمالي)				
فاصوليا بيضاء مجففة	60 جم	قطعة واحدة	2	145
بازلاء خضراء مجففة	60 جم	قطعة واحدة	2.5	165
حمص مجفف	60 جم	قطعة واحدة	3	185
عدس مجفف	60 جم	قطعة واحدة	2.5	165

[2] تُمتص البقوليات جزئيًا وبشكل فردي بشكل مختلف للغاية.
وبالتالي فإن التأثير على نسبة السكر في الدم مختلف ويجب اختباره بشكل فردي. هذه القيم ليست سوى قيم دليلية تقريبية!

المكسرات / البذور دون قشرة				
كاجو طازج	50 جم	قطعة واحدة	1	295
بندق	125 جم	قطعة واحدة	1	805
كستناء طازجة	60 جم	حصة واحدة (حوالي 10 قطع)	2.5	115
جوز	50 جم	قطعة واحدة	0.5	330
الفول السوداني	50 جم	قطعة واحدة	0.5	290
ماكاداميا طازجة	60 جم	قطعة واحدة	0.5	405
فستق	50 جم	قطعة واحدة	0.5	290
لوز حلو نيء	100 جم	قطعة واحدة	0.5	585
بذور عباد الشمس، طازج	25 جم	قطعة واحدة	0.9	120
بذور اليقطين	25 جم	قطعة واحدة	0.1	141

حتى 50 جم بدون احتساب: الفول السوداني، البندق، رقائق جوز الهند، جوز الهند، بذور اليقطين، بذور الكتان، المكاديميا ، اللوز، الخشخاش، جوز برازيلي، الفستق، بذور السمسم، بذور عباد الشمس، الجوز

كعك / فطائر (تحتوي على سكر)[3]				
فطيرة التفاح (الأسفنجية)	100 جم	قطعة واحدة	3	215
كعكة لدغة النحل (عجينة الخميرة)	100 جم	قطعة واحدة	3.5	305
بسكويت ملفوف محشو بكريمة الفراولة	60 جم	قطعة واحدة	1.5	130
كعكة كريمة الزبدة (عجينة البسكويت)	110 جم	قطعة واحدة	3.5	370
كعكة الزبدة (عجين الخميرة)	55 جم	قطعة واحدة	2.5	210
خبز محشو بالزبيب، خبز دريسدن	50 جم	قطعة واحدة	2.5	195
كعكة مضفرة بالخميرة، كعكة بالخميرة، بسيطة	70 جم	قطعة واحدة	3	195
فطيرة الجبن (عجينة هشة)	100 جم	قطعة واحدة	3	275
كعكة رخامية (أسفنجية)	70 جم	قطعة واحدة	3	250
كعكة مجوفة (أسفنجية)،	75 جم	قطعة واحدة	3.5	265
كعكة الجوز (الأسفنجية)	50 جم	قطعة واحدة	2	230
كعكة الفواكه (عامة)	150 جم	قطعة واحدة	5	345
كعكة إسفنجية	70 جم	قطعة واحدة	3	250
كعكة رملية	50 جم	قطعة واحدة	2	205
كعكة كريمة الشوكولاتة (عجينة البسكويت)	120 جم	قطعة واحدة	3.5	420
كعكة كريز الغابة السوداء	120 جم	قطعة واحدة	3.5	335
كعكة ستريوسل (عجين الخميرة)	70 جم	قطعة واحدة	4	265

[3] لا تمثل بيانات الكعك والفطائر سوى قيم دليلية تقريبية. تختلف القيم الفعلية لكعكة معينة أو قطعة معينة من الكعكة اختلافًا كبيرًا، اعتمادًا على المكونات المستخدمة فعليًا!

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Brotaufstriche				
Bienenhonig	20 g	2 Teelöffel	1,5	60
Marmelade	25 g	2 Teelöffel	2	70
Nuss-Nougat-Creme	20 g	1 Portion	1	105
Erdbeer-Konfitüre	25 g	2 Teelöffel	1,5	65
Aprikosen-Konfitüre	25 g	2 Teelöffel	1,5	65
Feigen-Fruchtaufstrich, St. Dalfour	25 g	2 Teelöffel	1,5	55
Orangen-Konfitüre	25 g	2 Teelöffel	1,5	65
Honig	20 g	2 Teelöffel	1,5	60
"Muhammara" Paprika-Walnuss-Dip, scharfe Creme, Jadira	50 g	1 Portion	0,5	70
Kleingebäck				
Amerikaner	100 g	1 Stück	5	320
Berliner Pfannkuchen, Krapfen, ungefüllt	60 g	1 Stück	2,5	195
Butterkeks	25 g	5 Stück	2	110
Knabbereien				
Erdnüsse, geröstet, gesalzen	50 g	1 Portion	0,5	300
Kartoffelchips	25 g	1 Portion	1	140
Macadamia, roh	25 g	1 Portion	0,1	175
Mandeln, süß, roh	25 g	1 Portion	0,1	150
Pistazien, roh	25 g	1 Portion	0,3	145
Popcorn (gesüßt)	30 g	1 Portion	2	111
Popcorn (gesalzen)	30 g	1 Portion	2	109
Salzstangen, Salzbrezel	20 g	ca. 10 Stück	1,5	70
Sonnenblumenkerne, geröstet	25 g	1 Portion	1	130
Süßwaren				
After Eight, Nestle	25 g	3 Stück	2	110
Duplo, Ferrero	20 g	1 Riegel	1	100
Hanuta, Ferrero	20 g	1 Stück	1	120
Haribo Goldbären, Gummibärchen	10 g	5 Stück	0,5	35
KitKat, Nestle	45 g	1 Riegel	3	235
Mars, Mars Chocolate	50 g	1 Riegel	3,5	230
Marzipan	75 g	1 Riegel	4,5	365
Raffaello, Ferrero	20 g	2 Stück	1	125
Rocher, Ferrero	25 g	2 Stück	1	145
Schokokuss	20 g	1 Stück	1	70
Snickers, Mars Chocolate	55 g	1 Riegel	3	285
Vollmilch-Nuss-Schokolade	20 g	1 Riegel	1	105
Vollmilch-Schokolade	20 g	1 Riegel	1	110

المادة الغذائية	جم أو مل	العدد أو الحصة	الكربوهيدرات بالتقريب	السعر الحراري
معجون الخبز				
عسل النحل	20 جم	ملعقتان صغيرتان	1.5	60
مربى	25 جم	ملعقتان صغيرتان	2	70
كريمة النوجا والبندق	20 جم	قطعة واحدة	1	105
مربى الفراولة	25 جم	ملعقتان صغيرتان	1.5	65
مربى مشمش	25 جم	ملعقتان صغيرتان	1.5	65
مربى تين St. Dalfour	25 جم	ملعقتان صغيرتان	1.5	55
مربى برتقال	25 جم	ملعقتان صغيرتان	1.5	65
عسل	20 جم	ملعقتان صغيرتان	1.5	60
"المحمرة" صلصة الفلفل الحلو والجوز، كريمة حارة، Jadira	50 جم	قطعة واحدة	0.5	70
المعجنات الصغيرة				
أمريكي	100 جم	قطعة واحدة	5	320
فطائر برلين، كعك دونات، غير محشو	60 جم	قطعة واحدة	2.5	195
بسكويت الزبدة	25 جم	5 قطع	2	110
مقرمشات				
الفول السوداني، المحمص، المملح	50 جم	قطعة واحدة	0.5	300
رقائق البطاطس	25 جم	حصة واحدة	1	140
ماكاداميا، نيئة	25 جم	قطعة واحدة	0.1	175
لوز، حلو، نيء	25 جم	قطعة واحدة	0.1	150
فستق، نئ	25 جم	قطعة واحدة	0.3	145
فشار (مُحَلَّى)	30 جم	قطعة واحدة	2	111
فشار (مملح)	30 جم	قطعة واحدة	2	109
عصي مملحة، كعك مملح	20 جم	حوالي 10 قطع	1.5	70
بذور عباد الشمس، محمصة	25 جم	قطعة واحدة	1	130
حلويات				
شوكلاته After Eight، نستله	25 جم	3 قطع	2	110
شوكولاته بار Duplo, Ferrero	20 جم	1 بار	1	100
بسكويت Hanuta, Ferrero	20 جم	قطعة واحدة	1	120
حلوى الدب الذهبي، حلوى الدب المطاطي من شركة Haribo	10 جم	5 قطع	0.5	35
شوكولاته كيتكات، نستلة	45 جم	1 بار	3	235
شوكولاتة Mars	50 جم	1 بار	3.5	230
حلوى مرزبانية	75 جم	1 بار	4.5	365
حلوى جوز الهند Raffaello, Ferrero	20 جم	قطعتان	1	125
شوكولاته Rocher, Ferrero	25 جم	قطعتان	1	145
كريمبو	20 جم	قطعة واحدة	1	70
شوكولاته Snickers, Mars	55 جم	1 بار	3	285
شوكولاته بالجوز وحليب كامل الدسم	20 جم	1 بار	1	105
شوكولاته بحليب كامل الدسم	20 جم	1 بار	1	110

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Zucker, weiß	5 g	1 TL	0,5	20
Teighörnchen, Gazellenhörnchen "Kaab El Ghazal"	35 g	1 Portion	0,5	165
Sesamkuchen mit Mandeln "Sellou"	100 g	1 Portion	6	420
Süßer Couscous "Seffa"	100 g	1 Portion	7,5	460
Baklava "Usch al-Bulbul", Vogelnest	25 g	1 Portion	1,5	110
Sandteiggebäck "Ghriba B´L Louz"	30 g	1 Portion	1,5	160
Honigkuchen "Chebakia"		1 Stück	ca. 7	ca. 560
Mandel-Honig-Teigtaschen	ca. 150 g	1 Portion	ca. 7	ca. 450
Reispudding (aus Milch mit Mandeln und Sultaninen)	150 g	1 Portion	2	205
Datteln mit Walnussfüllung, Stoltzenberg	25 g	ca. 2 Stück	1,5	95
Gebäck "Fakkas"		1 Stück	ca. 1,5	ca. 100
Orangensalat	100 g	1 Portion	1	115
Eis				
Fruchteis	75 g	1 Portion	2	105
Milchspeiseeis	75 g	1 Portion	1	190
Langnese				
Cornetto Bottermelk-Zitrone	85 g	1 Stück	2,5	180
Cornetto Erdbeer	75 g	1 Stück	3	200
Cornetto Haselnuss	75 g	1 Stück	2,5	210
Domino	50 g	1 Stück	1	130
Magnum Classic	85 g	1 Stück	2,5	260
Mini Milk Vanille	25 g	1 Stück	0,5	30
McDonald's				
McSundae ohne Topping	115 g	1 Portion	3	160
McSundae Karamellsauce	155 g	1 Portion	5,5	290
McSundae Schokosauce	150 g	1 Portion	4,5	280
Schöller				
Caretta Orange	55 g	1 Stück	1,5	55
Macao Mandel	120 ml	1 Stück	2,5	280
Macao Vanilla	120 ml	1 Stück	2,5	255
Nucki Nuss	70 g	1 Stück	2,5	240
Fast Food[4]				
Big King, Burger King	180 g	1 Stück	3	485
Big Mac, McDonald's	220 g	1 Stück	4	505
Cheeseburger, Burger King	120 g	1 Stück	3	320
Cheeseburger, McDonald's	120 g	1 Stück	3	305
Chicken McNuggets, ohne Sauce, McDonald's	105 g	6 Stück	2	265
Chicken Nugget Burger, Burger King	140 g	1 Stück	4	370

المادة الغذائية	جم أو مل	العدد أو الحصة	الكربوهيدرات بالتقريب	السعر الحراري
سكر أبيض	5 جم	ملعقة صغيرة واحدة	0.5	20
حلوى كعب الغزال	35 جم	قطعة واحدة	0.5	165
كعكة السمسم بللوز "سيلو"	100 جم	قطعة واحدة	6	420
الكسكسي الحلو "سيفا"	100 جم	قطعة واحدة	7.5	460
بقلاوة "عش البلبل"	25 جم	قطعة واحدة	1.5	110
غريبة باللوز	30 جم	قطعة واحدة	1.5	160
كعكة عسل "شباكية"		قطعة واحدة	حوالي 7	حوالي 560
فطائر اللوز والعسل	حوالي 150 جم	قطعة واحدة	حوالي 7	حوالي 450
بودنج الأرز [بالحليب واللوز]	150 جم	قطعة واحدة	2	205
تمر محشو بالجوز، Stoltzenberg	25 جم	حوالي 2 قطع	1.5	95
كعكة "فكاس"		قطعة واحدة	حوالي 1.5	حوالي 100
سلطة برتقال	100 جم	قطعة واحدة	1	115
آيس كريم				
آيس كريم بالفواكه	75 جم	قطعة واحدة	2	105
آيس كريم بالحليب	75 جم	قطعة واحدة	1	190
آيس كريم Langnese				
آيس كريم Cornetto Bottermelk بالليمون	85 جم	قطعة واحدة	2.5	180
آيس كريم فراولة Cornetto	75 جم	قطعة واحدة	3	200
آيس كريم باللوز Cornetto	75 جم	قطعة واحدة	2.5	210
كعكة دومينو	50 جم	قطعة واحدة	1	130
مثلجات Magnum Classic	85 جم	قطعة واحدة	2.5	260
مثلجات بالحليب والفانيليا	25 جم	قطعة واحدة	0.5	30
ماكدونالز				
McSundae بدون طبقة علوية	115 جم	قطعة واحدة	3	160
McSundae بصوص الكراميل	155 جم	قطعة واحدة	5.5	290
McSundae بصوص الشوكولاته	150 جم	قطعة واحدة	4.5	280
حلوى شولر				
مثلجات برتقال Caretta	55 جم	قطعة واحدة	1.5	55
لوز Macao	120 مل	قطعة واحدة	2.5	280
حلوى Macao بالفانيليا	120 مل	قطعة واحدة	2.5	255
حلوى Nucki باللوز	70 جم	قطعة واحدة	2.5	240
الوجبات السريعة[4]				
بيج كينج، برجر كينك	180 جم	قطعة واحدة	3	485
Big Mac, McDonald's	220 جم	قطعة واحدة	4	505
برجر جبنة، برجر كينج	120 جم	قطعة واحدة	3	320
برجر جبنة، McDonald's	120 جم	قطعة واحدة	3	305
دجاج ماكناجيتس بدون صلصة، McDonald's	105 جم	6 قطع	2	265
برجر دجتج ناجت، برجر كينك	140 جم	1 قطع	4	370

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Hamburger, Burger King	100 g	1 Stück	3	240
Hamburger, McDonald's	105 g	1 Stück	3	255
Hamburger Royal, McDonald's	235 g	1 Stück	3,5	505
Döner (Fladenbrot mit Kalb-/Rind-fleisch und Rohkost)	350 g	1 Portion	7,5	600
Döner (Fladenbrot mit Geflügelfleisch und Rohkost)	350 g	1 Portion	8	600
[4] Bitte beachten Sie die Kalorienangaben bei Fast-Food-Produkten!				
Fertiggerichte				
Pizza Die Ofenfrische Vier-Käse, Dr. Oetker	410 g	1 ganze Pizza	11	920
Getränke				
Coca-Cola	200 ml	1 Glas	2	85
Fanta	200 ml	1 Glas	2	75
Milchshake mit Erdbeer, McDonald's	240 ml	1 Becher, klein	4,5	290
Milchshake mit Vanille, McDonald's	240 ml	1 Becher, klein	4,5	295
Mandeldrink Original, Alpro	200 ml	1 Glas	0,5	50
Minztee mit Zucker	200 ml	1 mittlere Tasse	2	ca. 80
Typische Gerichte				
Couscous mit Gemüse und Lamm-fleisch		1 Portion	9	675
"Tchicha" Gerstensuppe	200 g	1 Portion	2	115
"Bissara" Saubohnensuppe	200 g	1 Portion	2	155
Frittierte Kichererbsenbällchen "Falafel"	60 g	1 Portion ca. 3 Stück	2	195
Linsensuppe	200 g	1 Portion	0,5	110
Geschmortes Lamm mit Pflaumen	250 g	1 Portion	2	400
Geschmortes Lamm mit Quitten	250 g	1 Portion	1	370
Lamm mit Kartoffeln und Oliven	250 g	1 Portion	1,5	305
"Pastilla/B´stila" Mit Hühnchen gefüllter Blätterteig	ca. 250 - 300 g	1 Portion	4	825
Bulgursalat "Taboulé-Salat", bio-verde	125 g	1 Portion	2	230
"Muhammara" Paprika-Walnuss-Dip, scharfe Creme, Jadira	50 g	1 Portion	0,5	70
Safran-Hähnchen auf Brot (Al Trid)	ca. 100 g	1 Portion	ca. 3,5	ca. 300
Oliven mit Fladenbrot (20 Stück, 50 g Brot)	110 g	1 Portion	2,5	200

المادة الغذائية	جم أو مل	العدد أو الحصة	الكربوهيدرات بالتقريب	السعر الحراري
برجر ، برجر كينج	100 جم	1 قطع	3	240
هامبورجر ماكدونالز	105 جم	1 قطع	3	255
Hamburger Royal, McDonald's	235 جم	1 قطع	3.5	505
دونر (خبز رقيق محشو باللحم البقري)	350 جم	قطعة واحدة	7.5	600
دونر (خبز رقيق محشو بلحم الدجاج)	350 جم	قطعة واحدة	8	600
[4] يرجى مراعاة بيانات السعرات الحرارية مع منتجات الوجبات السريعة!				
الأطباق الجاهزة				
بيتزا بالجبن الطازجة، Dr. Oetker	410 جم	بيتزا كاملة	11	920
مشروبات				
كوكاكولا	200 مل	كوب واحد	2	85
فانتا	200 مل	كوب واحد	2	75
مخفوق الحليب بالفراولة، ماكدونالز	240 مل	كوب صغير واحد	4.5	290
مخفوق الحليب بالفانيليا، ماكدونالز	240 مل	كوب صغير واحد	4.5	295
مشروب اللوز الأصلي، ألبرو	200 مل	كوب واحد	0.5	50
شاي النعناع بالسكر	200 مل	كوب واحد متوسط	2	حوالي 80
الأطباق التقليدية				
كسكسك بالخضروات ولحم الضأن		قطعة واحدة	9	675
حساء الشعير "تشيشا"	200 جم	قطعة واحدة	2	115
حساء الفاصوليا بالصوص "بصارة"	200 جم	قطعة واحدة	2	155
كرات الحمص المقلي "فلافل"	60 جم	حصة واحدة حوالي 3 قطع	2	195
حساء العدس	200 جم	قطعة واحدة	0.5	110
يخنة لحم الضأن بالخوخ	250 جم	قطعة واحدة	2	400
يخنة لحم الضأن بالسفرجل	250 جم	قطعة واحدة	1	370
لحم الضأن بالبطاطس والزيتون	250 جم	قطعة واحدة	1.5	305
بسطيلة "عجين محشو بالدجاج"	حوالي 250 - 300 جم	قطعة واحدة	4	825
سلطة البرغل "تبولة"	125 جم	قطعة واحدة	2	230
"المحمرة" صلصة الفلفل الحلو والجوز، كريمة حارة، Jadira	50 جم	قطعة واحدة	0.5	70
دجاج بالزعفران على الخبز (الثريد)	حوالي 100 جم	قطعة واحدة	حوالي 3.5	حوالي 300
الزيتون مع الخبز الرقيق (20 قطعة، 50 جم خبز)	110 جم	قطعة واحدة	2.5	200

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Ramadan-Gerichte				
Kichererbsen-Linsen-Suppe "Harira", Hofküche	250 g	1 Portion	2,5	150
Honigkuchen "Chebakia"	60 g	1 Portion	4	250
Datteln (getrocknet)	25 g	1 Portion	1,5	70
Geschmortes Gemüse mit Cashew-nüssen "Tajin", Biofix	340 g	1 Portion	2	225
Grießkuchen "Basbousa"	50 g	1 Portion	3,5	170
Hefepfannkuchen "Al Baghrir"	150 g	1 Portion	2,5	175
Sesamring, Hefekringel "Simit"	120 g	1 Stück	5,5	250

In dieser Tabelle entspricht 1 KHE = 10 g Kohlenhydrate, die Werte für KHE und Kilokalorien sind gerundet. Die Angaben für zubereitete Lebensmittel hängen von den verwendeten Zutaten ab. Die Angaben dieser Tabelle eignen sich daher nur für eine grobe Einschätzung. Das Abwiegen von Nahrungsmitteln und das kritische Hinterfragen einzelner Angaben – insbesondere bei zubereiteten Lebensmitteln – bleiben unverzichtbar!

Quellen für die Nährwertberechnung:

- PRODI 6.2
- Heseker, Helmut; Heseker, Beate: Die Nährwerttabelle, 2. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2012, S. 22, 26, 28, 30, 32, 34, 44, 46, 48, 50, 56, 58, 60, 62, 64, 104, 106, 112, 114, 116,0124
- Nestle Deutschland AG: Kalorien Mundgerecht für Unterwegs, 15. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2014, S. 94, 102, 104, 112, 116, 118, 124, 125, 126, 128, 138, 140, 142, 144, 146, 192, 232, 234, 250, 252, 242, 254, 258, 270, 278, 286
- Monica-Liste 2009 (pdf-Datei)
- Nährwertangaben verschiedener Erzeugnisse der Ernährungsindustrie, Herstellerangaben
- Roden, Claudia: Arabische Küche Mittelmeerküche, 1. Aufl., Kaleidoskop Buch im Christian Verlag, München 2001, S. 57
- Saleh, Nada; Marrokanisch kochen, 1. Aufl., Übersetzung: Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2008, S. 24, 26, 72, 132, 144, 156

المادة الغذائية	جم أو مل	العدد أو الحصة	الكربوهيدرات بالتقريب	السعر الحراري
أطباق رمضان				
حساء العدس والحمص "حرلة"	250 جم	قطعة واحدة	2.5	150
كعكة عسل "شباكية"	60 جم	قطعة واحدة	4	250
تمر مجفف	25 جم	قطعة واحدة	1.5	70
يخنة الخضروات بالكاجو "طاجن"	340 جم	قطعة واحدة	2	225
بسبوسة	50 جم	قطعة واحدة	3.5	170
البغرير	150 جم	قطعة واحدة	2.5	175
حلقة السمسم، دائرة العجين المخمر، سميط	120 جم	1 قطع	5.5	250

في هذا الجدول كل وحدة كربوهيدرات = 10 جم كربوهيدرات، يتم تقريب قيم وحدة الكربوهيدرات وكيلوات السعرات الحرارية. تعتمد بيانات المواد الغذائية المعدة على المكونات المستخدمة. لذلك تناسب بيانات هذا الجدول التقدير التقريبي فقط. تظل الموازنة بين المواد الغذائية والاستبيان النقدي لبعض البيانات لا سيما في حالة المواد الغذائية المعدة أمرًا لا غنى عنه.

مصادر احتساب القيمة الغذائية:

- PRODI 6.2
- هيسيكر، هلموت، هيسيكر، بياته: قائمة القيمة الغذائية، الطبعة الثانية، ناشر دراسة جديد، نويشتات أن در فاينشتراسه 2012، ص. 22، 26، 28، 30، 32، 34، 44، 46، 48، 50، 56، 58، 60، 62، 64، 104، 106، 112، 114، 116، 124
- شركة نستله دويتشلاند [شركة مساهمة]: السعرات الحرارية بحجم اللقمة في أثناء السفر، الطبعة 15، ناشر دراسة جديد، نويشتات أن در فاينشتراسه 2014، ص. 94، 102، 104، 112، 116، 118، 124، 125، 126، 128، 138، 140، 142، 144، 146، 192، 232، 234، 250، 252، 242، 254، 258، 270، 278، 286
- قائمة مونيكا 2009 [ملف بيدي إف]
- معلومات القيم الغذائية لمختلف منتجات صناعة الأغذية، وبيانات الشركة المصنعة
- رودين، كلوديا: المطبخ العربي الخاص بمأكولات البحر الأبيض المتوسط، الطبعة الأولى، كتاب كاليدوسكوب في دار النشر كريستيان، ميونيخ 2001، صفحة 57
- صالح، ندا، الطبخ المغربي، الطبعة الأولى، ترجمة: ناشر دراسة جديد، نويشتات أن در فاينشتراسه 2008، ص. 24، 26، 72، 132، 144، 156

جدول تحويل الكربوهيدرات

الكميات المعروضة تطابق تقريبًا وحدة كربوهيدرات واحدة (KHE) *

KH-Umrechnungstabelle

Die abgebildeten Mengen entsprechen in etwa einer Kohlenhydrateinheit (KHE) *

كوكا كولا
Coca-Cola

عصير برتقال
Orangensaft

زبادي
Joghurt

حليب
Milch

كرواسون
Croissant

قرص خبز
Brötchen

خبز الجاودار الأسمر
Roggenvollkornbrot

خبز أسمر
Graubrot

* الصور تهدف فقط إلى العرض الرسومي لوحدة كربوهيدرات تقريبية (KHE) وقد تختلف عن البيانات المذكورة في جداول تحويل الكربوهيدرات.
يُرجى معرفة البيانات الدقيقة حول تحويل الأطعمة إلى وحدة كربوهيدرات من الجداول المعروضة في الصفحات السابقة.

* Die Abbildungen dienen lediglich der grafischen Veranschaulichung einer ungefähren Kohlenhydrateinheit (KHE) und können von den Angaben in KH-Umrechnungstabellen abweichen.
Bitte entnehmen Sie genaue Angaben zur Umrechnung von Lebensmitteln in KHE ausschließlich den auf den vorherigen Seiten abgebildeten Tabellen.

رقائق الشوفان
Haferflocken

كورن فليكس
Cornflakes

أرز (مسلوق)
Reis (gekocht)

أرز (غير مطهي)
Reis (roh)

معكرونة (مطهية)
Teigwaren (gekocht)

معكرونة (غير مطهية)
Teigwaren (roh)

بطاطس (مهروسة)
Kartoffelpüree

بطاطس (مسلوقة)
Kartoffeln (gekocht)

مشمش
Aprikosen

تفاح
Apfel

أناناس
Ananas

فراولة
Erdbeeren

كاجو
Cashewnüsse

برقوق
Pflaumen

يوسفي
Apfelsine

موز
Banane

كريمة الشوكولاتة بالبندق (ملعقة ملعقة كبيرة)
Nuss-Nougat-Creme (1 EL)

عسل طبيعي
Bienenhonig

جريب فروت
Pampelmuse

العنبية
Heidelbeeren

مربى الفراولة
Erdbeerkonfitüre

خليط المكسرات والفواكه المجففة
Studentenfutter

عنب
Weintrauben

الكرز
Kirschen

Notizen / ملاحظات

رقائق البطاطا المقرمشة
Kartoffelchips

آيس كريم الحليب
Milchspeiseeis

لوح شوكولاتة بالحليب
Vollmilchschokolade

هذا المنشور يهدف إلى التوضيح ولا يُعد بديلًا عن التعليم التفصيلي لدى أخصائي في داء السكري.

Diese Broschüre dient der Illustration und ersetzt eine ausführliche Schulung durch eine Diabetes-Fachkraft nicht.

PP-LD-DE-4256 Juli 2022

خدمة مقدمة من
Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Str. 2–4
Bad Homburg 61352

Lilly | DIABETES

www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

عِش طبيعيًا قدر المستطاع