



LILLY DIABETES LIVING AS NORMALLY AS POSSIBLE

10 – 12g OF CARBOHYDRATE = 1 CARBOHYDRATE UNIT

Your practical guide to estimating carbohydrate units
in important foods – both at home and on the go

Written and approved by Prof. Dr. med. Andreas F.H. Pfeiffer, Charité Berlin

Carbohydrate Conversion Table

Foods		g or ml	Number or Portion	Carbs rounded	kcal
Milk and Dairy Products					
Buttermilk, natural	max. 1% fat	250ml	1 glass	1	95
Yoghurt, natural	0.3% fat	150g	1 tub	1	55
Yoghurt, natural	1.5% fat	150g	1 tub	1	75
Yoghurt, natural	3.5% fat	150g	1 tub	1	105
Kefir, natural	1.5% fat	125g	1 small tub	0.5	60
Kefir, natural	3.5% fat	125g	1 small tub	0.5	85
Kefir, natural	10% fat	125g	1 small tub	0.5	150
Milk	0.3% fat	200ml	1 glass	1	70
Milk	1.5% fat	200ml	1 glass	1	95
Milk	3.5% fat	200ml	1 glass	1	130
Cream yoghurt with fruit	10% fat	150g	1 tub	2	230
Bread and Pastries					
Bread roll, wheat		45g	1	2.5	130
Pita bread, wheat		50g	1 portion	2.5	120
Brown bread (<i>rye bread</i>)		45g	1 slice	2	100
Crispbread, rye		10g	1 slice	1	30
Pumpnickel		40g	1 slice	1.5	80
Wholemeal rye bread		50g	1 slice	2	100
Toasting bread, wheat		30g	1 slice	1.5	80
Wheat-rye bread		50g	1 slice	2.5	115
Rusk, wholemeal		10g	1	0.5	35
Cereals, Flours and Pasta					
Amaranth, raw		15g	1 tablesp., slightly heaped	1	55
Buckwheat, raw		15g	1 tablesp.	1	50
Cornflakes		30g	8 tablesp., slightly heaped	2.5	110
Pearl barley, raw		15g	1 tablesp.	1	50
Barley corns, raw		15g	1 tablesp.	1	50
Green spelt, raw		15g	1 tablesp.	1	50
Rolled oats, wholemeal		10g	1 tablesp.	0.5	35
Millet, peeled, raw		15g	1 tablesp.	1	55
Maize, semolina, polenta		15g	1 tablesp., slightly heaped	1	50
Breadcrumbs		10g	1 tablesp., slightly heaped	1	35
Quinoa, raw		15g	1 tablesp.	1	50
Rice, parboiled, boiled		150g	1 portion	4	180
Rice, parboiled, raw		30g	1 portion	2.5	105

KH-Umrechnungstabelle

Nahrungsmittel		g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Milch und Milchprodukte					
Buttermilch, natur	max. 1% Fett	250ml	1 Glas	1	95
Joghurt, natur	0,3% Fett	150g	1 Becher	1	55
Joghurt, natur	1,5% Fett	150g	1 Becher	1	75
Joghurt, natur	3,5% Fett	150g	1 Becher	1	105
Kefir, natur	1,5% Fett	125g	1 kleiner Becher	0,5	60
Kefir, natur	3,5% Fett	125g	1 kleiner Becher	0,5	85
Kefir, natur	10% Fett	125g	1 kleiner Becher	0,5	150
Milch	0,3% Fett	200ml	1 Glas	1	70
Milch	1,5% Fett	200ml	1 Glas	1	95
Milch	3,5% Fett	200ml	1 Glas	1	130
Sahne-Joghurt mit Frucht 10% Fett		150g	1 Becher	2	230
Brot und Backwaren					
Brötchen, aus Weizenmehl		45g	1 Stück	2,5	130
Fladenbrot, aus Weizenmehl		50g	1 Portion	2,5	120
Graubrot (<i>Roggenbrot</i>)		45g	1 Scheibe	2	100
Knäckebröt (<i>aus Roggen</i>)		10g	1 Scheibe	1	30
Pumpnickel		40g	1 Scheibe	1,5	80
Roggenvollkornbrot		50g	1 Scheibe	2	100
Toastbrot, aus Weizenmehl		30g	1 Scheibe	1,5	80
Weizenmischbrot		50g	1 Scheibe	2,5	115
Zwieback, Vollkorn		10g	1 Stück	0,5	35
Getreide, Mehle und Teigwaren					
Amaranth, roh		15g	1 EL, leicht gehäuft	1	55
Buchweizen, roh		15g	1 EL	1	50
Cornflakes		30g	8 EL, leicht gehäuft	2,5	110
Gerstengraupen, roh		15g	1 EL	1	50
Gerstenkörner, roh		15g	1 EL	1	50
Grünkern (<i>Dinkel</i>), roh		15g	1 EL	1	50
Haferflocken, Vollkorn		10g	1 EL	0,5	35
Hirse, geschält, roh		15g	1 EL	1	55
Mais Grieß, Polenta		15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Paniermehl		10g	1 EL, leicht gehäuft	1	35
Quinoa, roh		15g	1 EL	1	50
Reis, parboiled, gekocht		150g	1 Portion	4	180
Reis, parboiled, roh		30g	1 Portion	2,5	105

Foods	g or ml	Number or Portion	Carbs rounded	kcal
Wholegrain rye flour	15g	1 tablesp., slightly heaped	1	45
Pasta, noodles (<i>egg-free, boiled</i>)	150g	1 portion	3	230
Pasta, noodles (<i>egg-free, raw</i>)	50g	1 portion	3.5	175
Pasta, noodles (<i>containing eggs, boiled</i>)	150g	1 portion	4	200
Pasta, noodles (<i>containing eggs, raw</i>)	50g	1 portion	3.5	180
Wheat semolina	15g	1 tablesp., slightly heaped	1	50
Wholegrain wheat flour	15g	1 tablesp., slightly heaped	1	45
Wild rice, raw	30g	1 portion	2.5	110
Stärches				
Potato flour	15g	1 tablesp., slightly heaped	1	50
Cornflour	15g	1 tablesp., slightly heaped	1.5	55
Rice starch	15g	1 tablesp., slightly heaped	1.5	55
Sago/tapioca/cassava	15g	1 tablesp., slightly heaped	1	50
Potatoes and Potato Products				
Unpeeled potatoes, boiled (<i>boiled potatoes</i>)	200g	2–3	3	140
Potato dumplings, Maggi (<i>half and half, boil-in-the-bag</i>), prepared	125g	1 dumpling	2.5	115
Mashed potatoes (<i>puree</i>), Maggi, prepared	200g	1 portion	2.5	130
Potato fritters/potato pancakes, deep-frozen, deep-fried	150g	1 portion (approx. 3)	3	260
Croquettes, deep-frozen, deep-fried	150g	1 portion (approx. 7–8)	3.5	290
French fries, deep-fried	150g	1 portion	5	495
Fruit/Fruit Juices¹				
Pineapple	125g	1 portion	1.5	70
Apple, medium	125–150g	1	1.5–2	65–80
Orange, medium	125–150g	1	1–1.5	60–70
Apricot	45g	1	0.5	20
Banana, medium	100–150g	1	2–3	95–145
Pear, medium	125g	1	1.5	65
Blackberries	125g	1 portion	1	45
Strawberries	250g	1 portion	1.5	80
Figs	40g	2	0.5	25
Pomegranate, small	125g	1	2	95
Guavas	125g	1 portion	1	40
Blueberries	125g	1 portion	1	45
Raspberries	125g	1 portion	0.5	45
Elderberries	100g	1 portion	1	55

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Roggenvollkornmehl	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Teigwaren, Nudeln (<i>eifrei, gekocht</i>)	150g	1 Portion	3	230
Teigwaren, Nudeln (<i>eifrei, roh</i>)	50g	1 Portion	3,5	175
Teigwaren, Nudeln (<i>eihaltig, gekocht</i>)	150g	1 Portion	4	200
Teigwaren, Nudeln (<i>eihaltig, roh</i>)	50g	1 Portion	3,5	180
Weizen Grieß	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Weizenvollkornmehl	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Wildreis, roh	30g	1 Portion	2,5	110
Stärken				
Kartoffelstärke	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Maisstärke	15g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Reisstärke	15g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Sago/Tapioka/Cassava	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Kartoffeln und Kartoffelprodukte				
Kartoffeln mit Schale, gekocht (<i>Pellkartoffeln</i>)	200g	2–3 Stück	3	140
Kartoffelknödel, Maggi (<i>Halb & Halb, im Kochbeutel</i>) zubereitet	125g	1 Knödel	2,5	115
Kartoffelpüree (<i>Pures Püree</i>), Maggi, zubereitet	200g	1 Portion	2,5	130
Kartoffelpuffer/Reibekuchen, tiefgefroren, gebacken	150g	1 Portion (ca. 3 Stück)	3	260
Kroketten, tiefgefroren, gebacken	150g	1 Portion (ca. 7–8 Stück)	3,5	290
Pommes frites, frittiert	150g	1 Portion	5	495
Früchte/Fruchtesäfte¹				
Ananas	125g	1 Portion	1,5	70
Apfel, mittelgroß	125–150g	1 Stück	1,5–2	65–80
Apfelsine, mittelgroß	125–150g	1 Stück	1–1,5	60–70
Aprikose	45g	1 Stück	0,5	20
Banane, mittelgroß	100–150g	1 Stück	2–3	95–145
Birne, mittelgroß	125g	1 Stück	1,5	65
Brombeeren	125g	1 Portion	1	45
Erdbeeren	250g	1 Portion	1,5	80
Feigen	40g	2 Stück	0,5	25
Granatapfel, klein	125g	1 Stück	2	95
Guaven	125g	1 Portion	1	40
Heidelbeeren	125g	1 Portion	1	45
Himbeeren	125g	1 Portion	0,5	45
Holunderbeeren	100g	1 Portion	1	55

Foods	g or ml	Number or Portion	Carbs rounded	kcal
Honeydew melon, cantaloupe	150g	1 portion	2	80
Currants, red	125g	1 portion	0.5	40
Persimmon, medium	150g	1 portion	2.5	105
Cherries, sweet	125g	1 portion	1.5	75
Cherries, sour	125g	1 portion	1	65
Kiwi fruit	45g	1	0.5	25
Kumquats	100g	1 portion	1.5	70
Lychees	50g	1 portion (approx. 5 peeled)	1	40
Tangerine	40g	1	0.5	20
Mango	125g	½ fruit	1.5	75
Mirabelle plum	125g	1 portion	2	80
Prickly pear (<i>cactus pear</i>), medium	100g	1	1	40
Grapefruit	125g	½ fruit	1	55
Peach/nectarine, medium	115g	1	1	45
Plums (<i>greengage plum</i>)	125g	1 portion (approx. 3–4)	1.5	60
Cranberries	125g	1 portion	1	45
Quince, medium	150g	1	1	60
Gooseberries	125g	1 portion	1	45
Watermelon	150g	1 portion	1	55
Grapes	125g	1 portion	2	90
Apple juice (<i>no added sugar</i>)	200ml	1 glass	2.5–3	115
Orange juice	200ml	1 glass	2	90
Grape juice	200ml	1 glass	3	140

¹The information for fruit refers to the edible portion.

Dried Fruit

Apples	25g	1 portion	1.5	60
Apricots	25g	1 portion (2–3)	1	60
Bananas	25g	1 portion	1.5	70
Dates	25g	1 portion (approx. 3–4)	1.5	70
Figs	30g	1	1.5	75
Prunes	25g	1 portion (approx. 3)	1	55
Raisins	25g	1 portion (3–4 heaped tsp.)	2	75

Vegetables

Peas ² , green, cooked	150g	1 portion	1.5	100
Maize, tinned	70g	½ small tin, drained	1	55
Beetroot, cooked	120g	1, medium	1	50

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Honigmelone, Zuckermelone	150g	1 Portion	2	80
Johannisbeeren, rot	125g	1 Portion	0,5	40
Kaki, mittelgroß	150g	1 Portion	2,5	105
Kirschen, süß	125g	1 Portion	1,5	75
Kirschen, sauer	125g	1 Portion	1	65
Kiwi	45g	1 Stück	0,5	25
Kumquats	100g	1 Portion	1,5	70
Litchis	50g	1 Portion (ca. 5 Stück geschält)	1	40
Mandarine	40g	1 Stück	0,5	20
Mango	125g	½ Frucht	1,5	75
Mirabellen	125g	1 Portion	2	80
Opuntie (<i>Kaktusfeige</i>), mittelgroß	100g	1 Stück	1	40
Pampelmuse, Grapefruit	125g	½ Frucht	1	55
Pfirsich/Nektarine, mittelgroß	115g	1 Stück	1	45
Pflaumen (<i>Rundpflaumen</i>)	125g	1 Portion (ca. 3–4 Stück)	1,5	60
Preiselbeeren	125g	1 Portion	1	45
Quitte, mittelgroß	150g	1 Stück	1	60
Stachelbeeren	125g	1 Portion	1	45
Wassermelone	150g	1 Portion	1	55
Weintrauben	125g	1 Portion	2	90
Apfelsaft (<i>ohne Zuckerzusatz</i>)	200ml	1 Glas	2,5–3	115
Orangensaft	200ml	1 Glas	2	90
Traubensaft	200ml	1 Glas	3	140

¹Die Angaben für Obst beziehen sich auf den verzehrbaren Anteil.

Trockenobst

Äpfel	25g	1 Portion	1,5	60
Aprikosen	25g	1 Portion (ca. 2–3 Stück)	1	60
Bananas	25g	1 Portion	1,5	70
Datteln	25g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1,5	70
Feige	30g	1 Stück	1,5	75
Back-/Trockenpflaumen	25g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1	55
Rosinen	25g	1 Portion (3–4 geh. TL)	2	75

Gemüse

Erbsen ² , grün, gegart	150g	1 Portion	1,5	100
Mais, Konserve	70g	½ kleine Dose, abgetropft	1	55
Rote Beete, gegart	120g	1 Stück, mittelgroß	1	50

Andere Gemüsesorten: Übliche Portionen bis ca. 200g sind ohne KHE-Anrechnung.

Foods	g or ml	Number or Portion	Carbs rounded	kcal
Other types of vegetables: Conventional portions up to approx. 200g have no carb allowance.				
Pulses² (raw weight)				
Beans, white, dried	60g	1 portion	2	145
Peas, green, dried	60g	1 portion	2.5	165
Chickpeas, dried	60g	1 portion	3	185
Lentils, dried	60g	1 portion	2.5	165
² Pulses are only partially absorbed and are individually absorbed very differently. The effect on the blood sugar is therefore different and must be individually tested. The values serve only as approximate reference values.				
Nuts/Shelled Seeds				
Cashews, fresh	50g	1 portion	1	295
Hazelnuts	125g	1 portion	1	805
Chestnuts/sweet chestnuts, fresh	60g	1 portion (approx. 10)	2.5	115
Pistachios	50g	1 portion	0.5	290
Walnuts	50g	1 portion	0.5	330
Up to 50g without allowance: Peanuts, hazelnuts, desiccated coconut, coconut, pumpkin seeds, flax seed, macadamia nuts, almonds, poppy seed, Brazil nuts, pistachios, sesame seeds, sunflower seeds, walnuts				
Sandwich Spreads				
Natural honey	20g	2 tsp.	1.5	60
Strawberry jam	25g	2 tsp.	1.5	65
Nut nougat	20g	1 portion	1	105
Cakes/Pies (containing sugar)³				
Apple cake (sponge mixture)	100g	1 slice	3	215
Apple strudel	150g	1 slice	4	250
Bee sting cake (yeast dough)	100g	1 slice	3.5	305
Sponge roll with strawberry cream	60g	1 slice	1.5	130
Buttercream cake (sponge mixture)	110g	1 slice	3.5	370
Butter cake (yeast dough)	55g	1 slice	2.5	210
Christmas stollen, Dresden stollen	50g	1 slice	2.5	195
Donauwelle (sheet cake)	100g	1 slice	3.5	270
Yeast-risen pastry, plain, braided yeast bun	70g	1 slice	3	195
Cheesecake (short pastry)	100g	1 slice	3	275
Cheese gateau	120g	1 slice	3	345
Marble cake (sponge mixture)	70g	1 slice	3	250
Ring-cake (sponge mixture)	75g	1 slice	3.5	265
Nut cake (sponge mixture)	50g	1 slice	2	230
Fruit pie (general)	150g	1 slice	5	345
Plum/crumble cake (yeast dough)	100g	1 slice	2.5	140
Pound cake	70g	1 slice	3	250

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Hülsenfrüchte² [Rohgewicht]				
Bohnen, weiß, getrocknet	60g	1 Portion	2	145
Erbsen, grün, getrocknet	60g	1 Portion	2,5	165
Kichererbsen, getrocknet	60g	1 Portion	3	185
Linsen, getrocknet	60g	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	50g	1 Portion	1	295
Haselnüsse	125g	1 Portion	1	805
Maronen/Edelkastanien, frisch	60g	1 Portion (ca. 10 Stück)	2,5	115
Pistazien	50g	1 Portion	0,5	290
Walnüsse	50g	1 Portion	0,5	330
Bis 50g ohne Anrechnung: Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosflocken, Kokosnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia-Nüsse, Mandeln, Mohn, Paranüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse				
Brotaufstriche				
Bienenhonig	20g	2 Teelöffel	1,5	60
Erdbeerkonfitüre	25g	2 Teelöffel	1,5	65
Nuss-Nougat-Creme	20g	1 Portion	1	105
Kuchen/Torten (enthalten Zucker)³				
Apfelkuchen (Rührteig)	100g	1 Stück	3	215
Apfelstrudel	150g	1 Stück	4	250
Bienenstich (Hefeteig)	100g	1 Stück	3,5	305
Biskuitrolle mit Erdbeersahne	60g	1 Stück	1,5	130
Buttercremetorte (Biskuitteig)	110g	1 Stück	3,5	370
Butterkuchen (Hefeteig)	55g	1 Stück	2,5	210
Christstollen, Dresdner Stollen	50g	1 Stück	2,5	195
Donauwelle	100g	1 Stück	3,5	270
Hefezopf, Hefegebäck, einfach	70g	1 Stück	3	195
Käsekuchen (Mürbeteig)	100g	1 Stück	3	275
Käsesahnetorte	120g	1 Stück	3	345
Marmorkuchen (Rührteig)	70g	1 Stück	3	250
Napfkuchen (Rührteig), Gugelhupf	75g	1 Stück	3,5	265
Nusskuchen (Rührteig)	50g	1 Stück	2	230
Obstkuchen (allgemein)	150g	1 Stück	5	345
Pflaumen-/Streusel-) Kuchen (Hefeteig)	100g	1 Stück	2,5	140
Rührkuchen	70g	1 Stück	3	250
Schokoladen-Sahnetorte (Biskuitteig)	120g	1 Stück	3,5	420
Schwarzwälder Kirschtorte	120g	1 Stück	3,5	335

Foods	g or ml	Number or Portion	Carbs rounded	kcal
Chocolate cream cake (<i>sponge mixture</i>)	120g	1 slice	3.5	420
Black Forest gateau	120g	1 slice	3.5	335
Crumble cake (<i>yeast dough</i>)	70g	1 slice	4	265

³ The information for cakes and pies serves only as approximate reference values. The actual values for a certain cake or a certain slice of pie sometimes vary considerably, depending on the ingredients actually used!

Small Pastries

Chocolate-iced biscuits	100g	1	5	320
Apple turnover, McDonald's	80g	1	3	230
Doughnuts, unfilled	60g	1	2.5	195
Baranki, yeast pastry rings, Monolith	50g	1	3	170
Shortbread	25g	5	2	110
Cereal bar	25g	1 bar	1	95
Nut biscuits	25g	approx. 4-5, small	1	115
Suschki (<i>small bread rings</i>), vanilla, Dovgan	20g	2	1.5	80
Profiteroles with whipped cream	50g	approx. 4-5	1	150

Confectionary

After Eight, Nestle	25g	3	2	110
Duplo, Ferrero	20g	1 bar	1	100
Hanuta, Ferrero	20g	1	1	120
Haribo Gold Bears, Gummy Bears	10g	5	0.5	35
KitKat, Nestle	45g	1 bar	3	235
Mars, Mars Chocolate	50g	1 bar	3.5	230
Marzipan	75g	1 bar	4.5	365
Raffaello, Ferrero	20g	2	1	125
Rocher, Ferrero	25g	2	1	145
Chocolate marshmallow	20g	1	1	70
Snickers, Mars Chocolate	55g	1 bar	3	285
Whole milk nut chocolate	20g	1 bar	1	105
Whole milk chocolate	20g	1 bar	1	110
Sugar, white	5g	1 tsp.	0.5	20

Sorbet and Ice Cream

Sorbet	75g	1 portion	2	105
Ice cream	75g	1 portion	1	190

Langnese

Cornetto, buttermilk-lemon	85g	1	2.5	180
Cornetto, strawberry	75g	1	3	200
Cornetto, hazelnut	75g	1	2.5	210

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Streuselkuchen (<i>Hefeteig</i>)	70g	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!

Kleingebäck

Amerikaner	100g	1 Stück	5	320
Apfeltasche, McDonald's	80g	1 Stück	3	230
Berliner Pfannkuchen, Krapfen, ungefüllt	60g	1 Stück	2,5	195
Baranki (<i>Hefengebäckringe</i>), Monolith	50g	1 Stück	3	170
Butterkeks	25g	5 Stück	2	110
Müsliriegel	25g	1 Riegel	1	95
Nussplätzchen	25g	ca. 4-5 Stück, klein	1	115
Suschki (<i>kleines Kringelgebäck</i>), Vanille, Dovgan	20g	2 Stück	1,5	80
Windbeutel mit Schlagsahne	50g	ca. 4-5 Stück	1	150

Süßwaren

After Eight, Nestle	25g	3 Stück	2	110
Duplo, Ferrero	20g	1 Riegel	1	100
Hanuta, Ferrero	20g	1 Stück	1	120
Haribo Goldbären, Gummibärchen	10g	5 Stück	0,5	35
KitKat, Nestle	45g	1 Riegel	3	235
Mars, Mars Chocolate	50g	1 Riegel	3,5	230
Marzipan	75g	1 Riegel	4,5	365
Raffaello, Ferrero	20g	2 Stück	1	125
Rocher, Ferrero	25g	2 Stück	1	145
Schokokuss	20g	1 Stück	1	70
Snickers, Mars Chocolate	55g	1 Riegel	3	285
Vollmilch-Nuss-Schokolade	20g	1 Riegel	1	105
Vollmilch-Schokolade	20g	1 Riegel	1	110
Zucker, weiß	5g	1 TL	0,5	20

Eis

Fruchteis	75g	1 Portion	2	105
Milchspeiseeis	75g	1 Portion	1	190

Langnese

Cornetto Bottermelk-Zitrone	85g	1 Stück	2,5	180
Cornetto Erdbeer	75g	1 Stück	3	200
Cornetto Haselnuss	75g	1 Stück	2,5	210
Domino	50g	1 Stück	1	130
Magnum Classic	85g	1 Stück	2,5	260

Foods	g or ml	Number or Portion	Carbs rounded	kcal
Domino	50g	1	1	130
Magnum Classic	85g	1	2.5	260
Mini Milk, vanilla	25g	1	0.5	30
McDonald's				
McSundae, without topping	115g	1 portion	3	160
McSundae, caramel sauce	155g	1 portion	5.5	290
McSundae, chocolate sauce	150g	1 portion	4.5	280
Schoeller				
Caretta orange	55g	1	1.5	55
Macao almond	120ml	1	2.5	280
Macao vanilla	120ml	1	2.5	255
Nucki Nuss	70g	1	2.5	240
Snacks				
Peanuts, roasted, salted	50g	1 portion	0.5	300
Potato crisps	25g	1 portion	1	140
Crackers	25g	5	2	95
Pretzel sticks	20g	approx. 10	1.5	70
Trail mix	25g	1 portion	1	125
Fast Food⁴				
Big King, Burger King	180g	1	3	485
Big Mac, McDonald's	220g	1	4	505
Cheeseburger, Burger King	120g	1	3	320
Cheeseburger, McDonald's	120g	1	3	305
Chicken McNuggets, without sauce, McDonald's	105g	6	2	265
Chicken Nugget Burger, Burger King	140g	1	4	370
Hamburger, Burger King	100g	1	3	240
Hamburger, McDonald's	105g	1	3	255
Hamburger Royal, McDonald's	235g	1	3.5	505
⁴ Please note the calorie information for fast food products!				
Convenience Foods				
Baguette garlic butter, Meggle	80g	½ baguette	3	255
Spelt-burger, Alnatura	100g	1 portion	5.5	325
Lasagna bolognese, Bofrost	400g	1 portion	5.5	635
Pizza Ristorante Salami, Dr. Oetker	320g	1 whole pizza	8.5	875
Pizza Die Ofenfrische four cheeses, Dr. Oetker	410g	1 whole pizza	11	920

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Mini Milk Vanille	25g	1 Stück	0,5	30
McDonald's				
McSundae ohne Topping	115g	1 Portion	3	160
McSundae Karamellsauce	155g	1 Portion	5,5	290
McSundae Schokosauce	150g	1 Portion	4,5	280
Schöller				
Caretta Orange	55g	1 Stück	1,5	55
Macao Mandel	120ml	1 Stück	2,5	280
Macao Vanilla	120ml	1 Stück	2,5	255
Nucki Nuss	70g	1 Stück	2,5	240
Knabberien				
Erdnüsse, geröstet, gesalzen	50g	1 Portion	0,5	300
Kartoffelchips	25g	1 Portion	1	140
Kracker	25g	5 Stück	2	95
Salzstangen, Salzbrezel	20g	ca. 10 Stück	1,5	70
Studentenfutter	25g	1 Portion	1	125
Fast Food⁴				
Big King, Burger King	180g	1 Stück	3	485
Big Mac, McDonald's	220g	1 Stück	4	505
Cheeseburger, Burger King	120g	1 Stück	3	320
Cheeseburger, McDonald's	120g	1 Stück	3	305
Chicken McNuggets, ohne Sauce, McDonald's	105g	6 Stück	2	265
Chicken Nugget Burger, Burger King	140g	1 Stück	4	370
Hamburger, Burger King	100g	1 Stück	3	240
Hamburger, McDonald's	105g	1 Stück	3	255
Hamburger Royal, McDonald's	235g	1 Stück	3,5	505
⁴ Bitte beachten Sie die Kalorienangaben bei Fast Food Produkten!				
Fertiggerichte				
Baguette Knoblauch Butter, Meggle	80g	½ Baguette	3	255
Dinkel-Burger, Alnatura	100g	1 Portion	5,5	325
Lasagne Bolognese, Bofrost	400g	1 Portion	5,5	635
Pizza Ristorante Salami, Dr. Oetker	320g	1 ganze Pizza	8,5	875
Pizza Die Ofenfrische Vier-Käse, Dr. Oetker	410g	1 ganze Pizza	11	920
Ravioli in Tomatensoße, Maggi	400g	1 Portion	5,5	350
Nicht alkoholische Getränke				

Foods	g or ml	Number or Portion	Carbs rounded	kcal
Ravioli in tomato sauce, Maggi	400g	1 portion	5.5	350
Non-Alcoholic Beverages				
Banana/strawberry/vanilla drink, Immergut	250ml	1 portion (approx ½ bottle)	1.5	85
Coca-Cola	200ml	1 glass	2	85
Fanta	200ml	1 glass	2	75
Cocoa drink, 1.5% fat	150ml	1 small glas	3	180
Strawberry milkshake, McDonald's	240ml	1 cup, small	4.5	290
Vanilla milkshake, McDonald's	240ml	1 cup, small	4.5	295
Alcoholic Beverages⁵				
Liqueur	20ml	1 small glass	0.5	50
Pilsner (4,8 Vol.-%)	330ml	1 bottle	1	140
Red wine, light (11,5 Vol.-%)	125ml	1 glass	0.5	85
Red wine, full-bodied (13 Vol.-%)	125ml	1 glass	0.5	100
Sparkling wine, sweet (10 Vol.-%); dry (12,5 Vol.-%)	100ml	1 small glass	0.5	85
White wine, semi-sweet (10 Vol.-%)	125ml	1 glass	1	125
White wine, dry (13 Vol.-%)	125ml	1 glass	0	90
Wheat beer, light (3,5 Vol.-%)	500ml	1 large glass	1.5	190

⁵ Alcohol reduces the blood sugar and can lead to hypoglycaemia. The intensity of this effect is different from person to person and from beverage to beverage. Please ask your doctor whether and how much insulin you should take when consuming alcohol.

In this table, 1 carb is equivalent to 10 g of carbohydrate, the values for carbs and kilocalories have been rounded. The information for prepared foods depends on the ingredients used. The information in this table is therefore only suitable for approximate estimation. Weighing out foods and critical questioning of individual items of information, particularly for prepared foods, is still vital!

Sources used for calculating the nutritional values:

- PRODI 6.2
- Hesecker, Helmut; Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, 2. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2012, S. 22, 26, 28, 30, 32, 34, 44, 48, 50, 56, 58, 60, 62, 104, 106, 112, 114, 116
- Nestle Deutschland AG: Kalorien Mundgerecht für Unterwegs, 15. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2014, S. 102, 104, 116, 118, 124, 126, 138, 140, 142, 144, 146, 232, 234, 250, 252, 242, 254, 258, 270, 278, 286
- Monica-Liste 2009 [pdf-Datei]
- Nährwertangaben verschiedener Erzeugnisse der Ernährungsindustrie, Herstellerangaben

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Bananen-/Erdbeer-/Vanille-Trunk, Immergut	250ml	1 Portion (ca. ½ Flasche)	1,5	85
Coca-Cola	200ml	1 Glas	2	85
Fanta	200ml	1 Glas	2	75
Kakaotrunk, 1,5% Fett	150ml	1 kleines Glas	3	180
Milchshake mit Erdbeer, McDonald's	240ml	1 Becher, klein	4,5	290
Milchshake mit Vanille, McDonald's	240ml	1 Becher, klein	4,5	295
Alkoholische Getränke⁵				
Likör	20ml	1 kleines Glas	0,5	50
Pils, hell (4,8 Vol.-%)	330ml	1 Flasche	1	140
Rotwein, leicht (11,5 Vol.-%)	125ml	1 Glas	0,5	85
Rotwein, schwer (13 Vol.-%)	125ml	1 Glas	0,5	100
Sekt süß (10 Vol.-%); trocken (12,5 Vol.-%)	100ml	1 kleines Glas	0,5	85
Weißwein, lieblich (10 Vol.-%)	125ml	1 Glas	1	125
Weißwein, trocken (13 Vol.-%)	125ml	1 Glas	0	90
Weizenbier, hell (3,5 Vol.-%)	500ml	1 großes Glas	1,5	190

⁵ Alkohol hat eine blutzuckersenkende Wirkung und kann zu Unterzuckerungen führen. Das Ausmaß dieser Wirkung ist von Mensch zu Mensch, aber auch von Getränk zu Getränk unterschiedlich. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und welche Menge Insulin beim Verzehr von Alkohol gespritzt werden muss.

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!

Verwendete Quellen für die Berechnung der Ernährungswerte:

- PRODI 6.2
- Hesecker, Helmut; Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, 2. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2012, S. 22, 26, 28, 30, 32, 34, 44, 48, 50, 56, 58, 60, 62, 104, 106, 112, 114, 116
- Nestle Deutschland AG: Kalorien Mundgerecht für Unterwegs, 15. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2014, S. 102, 104, 116, 118, 124, 126, 138, 140, 142, 144, 146, 232, 234, 250, 252, 242, 254, 258, 270, 278, 286
- Monica-Liste 2009 [pdf-Datei]
- Nährwertangaben verschiedener Erzeugnisse der Ernährungsindustrie, Herstellerangaben

Carbohydrate Conversion Table

The quantities shown correspond approximately to one carbohydrate unit [carb]*

KH-Umrechnungstabelle

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



Milk
Milch



Yoghurt
Joghurt



Coca-Cola



Soft drink
Limonade



Orange juice
Orangensaft



Cornflakes



Rolled oats (2 tablesp.)
Haferflocken [2 EL]



Bread roll
Brötchen



Pita bread
Fladenbrot



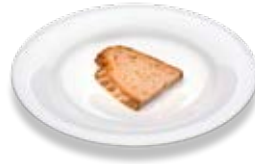
Potatoes (boiled)
Kartoffeln [gekocht]



Potatoes (mashed)
Kartoffelüree



Wholemeal rye bread
Roggenvollkornbrot



Brown bread
Graubrot



Rice (raw)
Reis (roh)



Rice (boiled)
Reis (gekocht)

*The graphs are only intended to illustrate an approximate carbohydrate unit (carb) and may differ from the information in carbohydrate conversion tables. Please refer exclusively to the tables on the previous pages for detailed information on the conversion of foodstuffs into carbs.

*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.



Pasta (raw)
Teigwaren (roh)



Pasta (boiled)
Teigwaren (gekocht)



Strawberries
Erdbeeren



Blueberries
Blaubeeren



Pineapple
Ananas



Apple
Apfel



Nectarine
Nektarine



Cherries
Kirschen



Orange
Apfelsine



Banana
Banane



Grapefruit
Pampelmuse



Grapes
Weintrauben



Apple
Apfel



Prunes
Back-/Trockenpflaumen



Potato crisps
Kartoffelchips



Trail mix
Studentenfutter



Cashew nuts
Cashewnüsse



Natural honey
Bienenhonig



Whole milk chocolate
Vollmilchschokolade



Ice cream
Milchspeiseeis



Strawberry jam
Erdbeerkonfitüre



Nut-nougat spread (1 tablesp.)
Nuss-Nougat-Creme (1 EL)

This brochure is for illustration purposes and does not replace detailed training by a diabetes specialist.
Diese Broschüre dient der Illustration und ersetzt eine ausführliche Schulung durch eine Diabetes-Fachkraft nicht.

A service of
Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Str. 2-4
61352 Bad Homburg

Living as normally as possible | www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES