

# Berechenbar

Mit **Berechenbar** möchten wir insulinpflichtigen Diabetikern das Rechnen mit den Kohlenhydraten erleichtern. Damit Sie bald sagen können: BEs und KEs berechnen lohnt sich und vieles ist berechenbar!



BE, KE und Kalorien  
in Süßem, Leckerem  
und Exotischem  
im Alltag, Restaurant  
und Urlaub

BErechenbar

Insuliner-Verlag

**Was mir fehlt:**

**BErechenbar**  
**BE, KE und Kalorien**  
**in Süßem, Leckerem und Exotischem**  
**im Alltag, Restaurant und Urlaub**  
INSULINER-Verlag, 56472 Dreisbach

3. Auflage, Oktober 2011

ISBN 978-3-925618-06-2

€ 5,90

Layout: Hendrik Kranenberg, Drolshagen

Druck: K+S Druck Schneider GmbH, Niederhövels

**Bitte mitteilen: [verlag@insuliner.de](mailto:verlag@insuliner.de)**

## Inhalt

	Seite
<b>Einführung</b> .....	6
<b>Glykämischer Index</b> .....	7
<b>Grundnahrungsmittel</b> .....	8
<b>Küche international</b> .....	15
<b>Fast Food</b> allgemein, McDonalds .....	18
Burger King .....	23
Herta .....	25
<b>Zucker und Zuckeraustauschstoffe</b> .....	26
<b>Süßigkeiten</b> allgemein .....	25
Aldi, Storck .....	29
Haribo .....	30
Bärentreff, Wrigley .....	34
<b>Schokolade, Kuchen und Gebäck</b> - allgemein ....	35
Alnatura .....	38
Bahlsen .....	41
Bofrost .....	44
Ferrero .....	45
Griesson - de Beukelaer .....	46
Mövenpick, Tekrum, TUC, Wurzener .....	47
Nestlé .....	48
Ritter Sport .....	49
Cote d'Or, Lindt .....	51
Milka .....	52
Stollwerck Eszet+Karina, -Sarotti .....	54
Waldbaur .....	56
arko .....	57
Aldi .....	58
Lidl .....	59
GEPA .....	60

<b>Alles aus Milch</b> allgemein.....	61
Aldi .....	61
Nestlé Kakao .....	62
Lidl .....	63
Bauer .....	64
Ehrmann, Kellogg's.....	65
Müller .....	66
Zott .....	67
<b>Eis</b> allgemein .....	68
Bofrost .....	68
Eismann .....	69
Langnese .....	71
Mövenpick, Schöller .....	72
Aldi .....	74
Lidl .....	75
<b>Kernig und knusprig</b> allgemein .....	76
Kellogg's .....	77
Aldi .....	78
Lidl .....	79
<b>Getränke</b> allgemein .....	79
Bionade, Monster, Red Bull, Rockstar, Schweppes, Smoothie .....	81
<b>Hypo-Helfer</b> .....	82
<b>Abkürzungen</b> .....	83
<b>Body-Mass-Index</b> .....	83
<b>INSULINER-Infos</b> .....	84