

Ihr persönlicher Kohlenhydrat-Check

Verzehrsempfehlung

Etwa 50 Prozent der täglichen Energiezufuhr sollten aus Kohlenhydraten bestehen:
 Darin enthalten sind 30g Ballaststoffe am Tag.

Täglicher Kohlenhydratcheck:

Täglich	Zum Beispiel	Bitte ankreuzen	
Brot 200g – 300g	z.B. 2 Scheiben belegtes Bauernbrot	Ja	Nein
	und 1 Vollkornbrötchen	Ja	Nein
Nudeln/ Reis 50g – 70g roh oder Kartoffeln 200g	Nudelpfanne mit Lachs und Zucchini oder Kartoffeln mit Kräuterquark	Ja	Nein
Gemüse 400g	1 Handvoll Gemüse zum Knabbern und	Ja	Nein
	1 Handvoll Salat und	Ja	Nein
	1 Handvoll gekochtes Gemüse als Beilage/Suppe	Ja	Nein
Obst 250g	z.B. 1 Handvoll Beeren	Ja	Nein
	und 1 Apfel	Ja	Nein
Milch/ Milchprodukte	z.B. 150 ml Milch im Kaffee oder 200g Joghurt	Ja	Nein
1x pro Woche Hülsenfrüchte	50 g dicke Bohnen in den Salat	Ja	Nein

Um gut versorgt zu sein, sollten Sie auf mindestens 6x Ja kommen

Überreicht vom VerbraucherService Bayern