

# BROTEINHEITEN

## TABELLE ZUM AUSDRUCKEN

Die folgende Tabelle dient als Orientierung um herauszufinden wieviel Broteinheiten (BE) pro 100g die gängigsten Lebensmittel haben.

## REZEPTRECHNER APP

Berechne mit Hilfe der Rezeptrechner APP schnell und einfach die Kohlenhydrate und Nährwerte für deine Rezepte (je Portion, je Rezept, je 100g).

Hier ist der Link:

<https://www.rezeptrechner.de/mobile-app/>



 **Rezeptrechner**  
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen  
der Nährwertangaben deiner Rezepte

**HOL DIR  
DIE APP!**

LEBENSMITTEL	BE PRO 100g	GRUPPE
● Ananas	0,8 - 1,7	Obst & Früchte
● Apfel	0,8 - 1,7	Obst & Früchte
● Aprikose	< 1,0	Obst & Früchte
● Aubergine	< 1,0	Gemüse
● Avocado	< 1,0	Gemüse
● Backpulver	> 1,0	Andere
● Banane	> 1,5	Obst & Früchte
● Birne	0,8 - 1,7	Obst & Früchte
● <b>Blätterteig</b>	<b>&gt; 4,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Blaubeeren	< 1,0	Obst & Früchte
● Blumenkohl	0,2 - 0,4	Gemüse
● Bohnen (grün)	0,2 - 0,4	Gemüse
● Bohnen (Kidneybohnen)	0,2 - 0,4	Gemüse
● Brombeeren	< 1,0	Obst & Früchte
● <b>Brot</b>	<b>&gt; 4,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● <b>Brötchen</b>	<b>&gt; 4,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Butter	0,5	Andere
● Buttermilch	0,5	Milchprodukte
● Cashewkerne	> 1,0	Kerne & Nüsse
● Chiasamen	0,5	Andere
● Clementine	0,8 - 1,7	Obst & Früchte
● Dattel	> 1,0	Obst & Früchte
● Edamer (30% fett)	0,3	Käse
● Edelbitterschokolade (75-85%)	> 1,0	Andere
● Edelbitterschokolade (85-90%)	> 1,0	Andere
● Eier	0,2	Fleisch, Fisch & Tofu
● Eisbergsalat	0,2	Gemüse
● Erbsen	0,5	Gemüse
● Erdnüsse	> 1,0	Kerne & Nüsse
● Feige	0,8 - 1,7	Obst & Früchte
● Feldsalat	0,2	Gemüse
● Feta	0,3	Käse
● Fisch (alle Arten, natur)	0,2	Fleisch, Fisch & Tofu
● Fleisch (alle Arten, natur)	0,2	Fleisch, Fisch & Tofu
● Frischkäse (natur)	0,3	Käse
● Getrocknete Tomaten	> 1,0	Andere
● Gorgonzola	< 0,3	Käse
● Gouda	< 0,3	Käse
● Grapefruit	< 1,0	Obst & Früchte
● Griechischer Joghurt	< 0,5	Milchprodukte

LEBENSMITTEL	BE PRO 100g	GRUPPE
● Grüne Bohnen	< 0,5	Gemüse
● Grünkohl	< 0,2	Gemüse
● Haferflocken	> 1,3	Andere
● Harzer Käse	< 0,3	Käse
● Haselnüsse	< 1,3	Gemüse
● Himbeeren	< 1,0	Obst & Früchte
● Ingwer	0,2	Gemüse
● Joghurt (griechisch)	< 0,5	Milchprodukte
● Joghurt (natur)	< 0,5	Milchprodukte
● Kaki	0,8 - 1,7	Obst & Früchte
● Karotten (roh)	< 0,2	Gemüse
● Karotten (gekocht)	> 0,5	Gemüse
● Kartoffeln	> 0,5	Gemüse
● Käse (alle Arten, natur)	< 0,3	Käse
● Kidneybohnen	< 0,5	Gemüse
● Kiwi	< 1,0	Obst & Früchte
● Knoblauch	< 0,2	Gemüse
● Kochbanane	< 2,0	Obst & Früchte
● Kohlrabi	< 0,5	Gemüse
● Kokosraspeln	0,5 - 1,3	Andere
● Kuhmilch	< 0,5	Milchprodukte
● Kürbis	< 0,5	Gemüse
● Kürbiskerne	< 1,3	Kerne & Nüsse
● Leinsamen	< 1,3	Kerne & Nüsse
● Litschi	0,8 - 1,7	Obst & Früchte
● Maccadamianüsse	< 1,3	Kerne & Nüsse
● Magerquark	< 0,5	Milchprodukte
● Mandelmehl	< 0,5	Andere
● Mandeln	< 1,3	Kerne & Nüsse
● Mango	0,8 - 1,7	Obst & Früchte
● Mascarpone	< 0,5	Milchprodukte
● <b>Mehlhaltige Lebensmittel</b>	<b>&gt; 2,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Molke (ohne Zuckerzusatz)	> 0,5	Milchprodukte
● Mozzarella	< 0,3	Käse
● Nektarine	0,8 - 1,7	Obst & Früchte
● <b>Nudeln</b>	<b>&gt; 2,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Öl	< 0,5	Andere
● Oliven	< 0,2	Gemüse
● Orange	< 1,0	Obst & Früchte
● Papaya	< 1,0	Obst & Früchte

LEBENSMITTEL	BE PRO 100g	GRUPPE
● Paprika (grün)	< 0,2	Gemüse
● Paprika (rot & gelb)	< 0,5	Gemüse
● Pesto	< 0,5	Andere
● Pfirsich	< 1,0	Obst & Früchte
● Pflaume	< 1,0	Obst & Früchte
● Pilze	< 0,2	Gemüse
● Pinienkerne	< 1,3	Gemüse
● Polenta	> 1,3	Andere
● Quark	< 0,5	Milchprodukte
● Radieschen	< 0,2	Gemüse
● <b>Reis</b>	< 0,5	Gemüse
● Ricotta	< 0,3	Käse
● Rucola	< 0,2	Gemüse
● Sahne	< 0,5	Milchprodukte
● Salatgurke	< 0,2	Gemüse
● Sauerkirsche	0,8-1,7	Obst & Früchte
● Sellerie	< 0,2	Gemüse
● Senf	< 0,5	Andere
● Sojamilch	< 0,5	Milchprodukte
● Sonnenblumenkerne	< 1,3	Kerne & Nüsse
● Spinat (natur)	< 0,2	Gemüse
● Stachelbeeren	< 1,0	Obst & Früchte
● Stevia	< 1,3	Andere
● <b>Teigwaren</b>	<b>&gt; 2,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Tomaten (roh)	< 0,2	Gemüse
● Tomaten (getrocknet)	0,5 -1,3	Andere
● Tomaten (gekocht)	< 0,2	Gemüse
● Tofu	< 0,2	Fisch, Fleisch & Tofu
● <b>Vollmilchschokolade</b>	<b>3,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Walnüsse	< 1,3	Kerne & Nüsse
● Wassermelone	< 1,0	Obst & Früchte
● Weintrauben	< 2,0	Obst & Früchte
● <b>Weißer Schokolade</b>	<b>5,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● <b>Weizenmehl</b>	<b>6,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● Zucker	1,5	Andere
● Ziegenkäse	< 0,3	Käse
● Zucchini	< 0,2	Gemüse
● <b>Zucker</b>	<b>8,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>
● <b>Zuckerhaltige Lebensmittel</b>	<b>&lt; 5,0</b>	<b>NICHT ZU EMPFEHLEN</b>

## Impressum

© 2020 Tina Heidorn  
Hans-Henny-Jahnn Weg 20  
22085 Hamburg

## Weiterführende Links:

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

## Webseite Rezeptrechner Online:

[www.rezeptrechner-online.de](http://www.rezeptrechner-online.de)

## Mobile App Rezeptrechner - App Store:

<https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088>



## Mobile App - Google Playstore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de>



**Rezeptrechner**  
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen  
der Nährwertangaben deiner Rezepte

**HOL DIR  
DIE APP!**