

FAUSTFORMEL *System*

Was gehört zu den Kohlenhydraten?

Dies ist eine Liste mit einigen Beispielen von Lebensmitteln, die nach der Faustformel zur Stärke- bzw. Kohlenhydratfaust gezählt werden (die Liste erhebt allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit ;-))

Amaranth (zählt zusätzlich auch zum Eiweiß)
Bohnen (zählen zusätzlich auch zum Eiweiß)
Brot
Buchweizen
Bulgur
Couscous
Dinkel/Produkte aus Dinkel, wie Brot, Mehl etc.
Erbsen
Gerste
Glasnudeln
Hafer/Produkte aus Hafer, wie Haferflocken, etc.
Hirse
Kamut/Produkte aus Kamut, wie Brot, Mehl etc.
Kartoffeln
Kichererbsen (zählen zusätzlich auch zum Eiweiß)
Knäckebrot
Linsen (zählen zusätzlich auch zum Eiweiß)
Mais
Maisstärke
Maistortillas
Maroni
Nudeln
Pastinake
Quinoa (zählt zusätzlich auch zum Eiweiß)
Reis
Reisnudeln
Roggen/Produkte aus Roggen, wie Brot, Mehl etc.
Soba-Nudeln
Speisestärke
Topinambur
Weizen/Produkte aus Weizen, wie Brot, Mehl etc.
Weizentortillas