

Auswärts-Essen leicht gemacht



Menschen mit Diabetes haben es oft nicht leicht – besonders wenn sie am Anfang ihrer Karriere stehen. Gerade hat man gelernt, wie und wovon man sich ernähren sollte, doch das ist zu Hause wesentlich einfacher. Da hat man meist eine Waage oder im Idealfall sogar eine, die Broteinheiten (BE) ausrechnen kann. Doch was tut man unterwegs? Bei einer Einladung in ein Lokal oder zu Freunden?

Wir haben eine Liste zusammengestellt, die - wohlgernekt – eine Schätzhilfe für´s Essen außerhalb der eigenen vier Wände sein soll. Kopieren und drucken Sie sich diese Liste aus, zusammengefoldet passt sie bestimmt in ihre Geldbörse.

	Portionsgröße	Kcal/Port	BE/Port
Suppen			
Gemüsecremesuppe	1 Teller	100	½ BE
Frittatensuppe	1 Teller	170	1 BE
Grießnockerlsuppe	2 Stück	120	1 BE
Gulaschsuppe	1 Teller	220	1 BE
Leberknödelsuppe	1 Teller	150	0,3 BE
Nudelsuppe ^{KK}	1 Teller	50	½ BE
Hauptspeisen			
Hamburger ^{MD}	1 Stück	265	2 ½ BE
Eiernockerl	300 g	500	5 BE
Fischstäbchen *	1 Stück	60	½ BE
Fleischknödel *	1 Stück	180	2 BE
Backhuhn	½ Huhn	800	3-4 BE
Gebackener Fisch-Kabeljau	300 g	500	2-3 BE
Gulasch *	450 g	630	1 ½ BE
Krautfleckerln	300 g	470	7 BE
Lasagne *	350 G	490	5 BE
Pizza *	1 Stück	750	7 BE
Schinkenfleckerln	250 g	500	4 BE
Pasta asciutta	300 g	650	5 BE
Tiroler Knödel ^{KK}	1 Stück	280	2 BE
Wiener Schnitzel (Schwein)	150 g Fleisch	550	1 BE
Gemüsegerichte			
Blaukraut/Tomatensauce	1 Portion	150	1 BE
Gemüsestrudel	1 Portion	480	2 ½ BE
Salate			
Gem. Salat mit Kartoffeln	1 kleiner Teller	150	1-2 BE
Dessert			
Apfelstrudel	ca. 200 g	350	4 BE
Eis ^{KK}	1 Kugel – 50 ml	80	1 BE

Germknödel *	1 Stück – 170 g	485	7 BE
Marillen – Zwetschgenknödel *	1 Stück	95	1 BE
Milchrahmstrudel *	300 g	530	5 BE
Palatschinke o. Fülle dünn	1 Stück	115	1 BE
Powidltascherl *	1 Stück	60	1 BE
Pudding	ca. 130 g	130	1 ½ BE
Sachertorte ^{KK}	1 Stück	300	2 ½ BE
Schwarzwälder Kirschtorte	1 Stück – 170 g	550	3 BE
Topfenstrudel ^{KK}	1 Stück – 150 g	370	3 BE

^{KK} Kalorienkompaß 1. Auflage 1995, * Tabelle Eskimo Iglo 1998, ^{MD} McDonalds