

Tabulka chlebových jednotiek

1 chlebová jednotka (1 Broteinheit) = 1 BE = 12g sacharidov

názov potraviny	1BE	množstvo	kcal
grahamový chlieb	25g	1/2 krajca *	65
grahamové pečivo	25g	1/2 kusa	65
knäckebröt hrubý	15g	1 kus	55
knäckebröt tenký	15g	2 kus	55
chlieb s ľanovými semenkami	25g	1/2 krajca *	70
čierny chlieb	25g	1/2 krajca *	60
čierny perník	30g	2/3 krajca *	60
Šimonov chlieb	30g	2/3 krajca *	65
kamenársky chlieb	30g	1/2 krajca *	65
celozrnný chlieb	30g	1/2 krajca *	65
biely chlieb, toastový chlieb	25g	1 krajec	65
suchár bez cukru	15g	2 krajce	55
rožky posypané soľou, makom, rascou	20g	1/2 kusa	55
obuvnícky bochníček	25g	1/2 malého kúska	60
žemľa	20g	1/2 kusa	55
struhanka žemľová	15g	3 zarovnané PL	50
struhanka chlebová	15g	3 PL	50
lístkové cesto surové	35g	vážiť!	140
plundrové cesto surové	35g	vážiť!	135
závinové cesto surové	20g	vážiť!	65
slané krekry bez cukru	15g	vážiť!	70
tyčinky soletky	15g	17 tyčiniiek	50
pohánka lúpaná	15g	1 1/2 kopcovitej PL	50
celozrnná pohánková múka	15g	2 kopcovité PL	55
pohánková krupica	15g	1 1/2 zarovnanej PL	50
kukuričné lupienky	15g	4 kopcovité PL	55
jačmeň, celé zrno	15g	1 1/2 zarovnanej PL	50
jačmenné krúpy	15g	1 1/2 kopcovitej PL	55
jačmenná krupica	15g	1 1/2 zarovnanej PL	50
celozrnné zelené klíčky	15g	1 1/2 zarovnanej PL	55
ovos, celé zrno	20g	2 zarovnanej PL	75
ovesné vločky	20g	2 kopcovité PL	75
proso	15g	1 1/2 zarovnanej PL	55
kukuričné zrná, suché	15g	1 kopcovitá PL	55
kukuričná múka	15g	2 zarovnaná PL	50
kukuričná krupica, surová	15g	1 kopcovitá PL	50
kukuričné lupienky	15g	10 kopcovitých PL	60
ryža surová lúpaná aj nelúpaná	15g	1 zarovnaná PL	50
ryža varená lúpaná aj nelúpaná	50g	2 kopcovité PL	55
žito celé zrno	20g	2 zarovnané PL	60
žitná múka	15g	1 kopcovitá PL	50
sójová múka polotučná	35g	4 kopcovité	135
sójová múka plnotučná	45g	4 kopcovité PL	200
pšenica, celé zrno	20g	2 zarovnané PL	65
pšeničná múka	15g	1 kopcovité PL	50
pšeničná múka celozrnná	20g	3 zarovnané	65

názov potravín	1 BE	množstvo	kcal
pšeničná krupica	15g	1 kopcovitá PL	50
pšeničné klíčky	25g	3 kopcovitá PL	95
pšeničné ortuby	50g	12 kopcovitých PL	135
zemiakový škrob	15g	1 kopcovitá PL	50
kukurličný škorb	15g	1 kopcovitá PL	50
pudingový prášok bez cukru	15g	1 kopcovitá PL	50
tapiokový škrob	15g	1 kopcovitá PL	50
pšeničný škrob	15g	1 kopcovitá PL	50
cestoviny surové	15g	vážiť!	55
cestoviny varené	50g	vážiť!	55
rezance pásové široké varené	50g	3 kopcovitá PL	55
koliienky varené	50g	4 kopcovitá PL	55
cestoviny špirály varené	50g	4 kopcovitá PL	55
rezance do polievky varené	50g	2 kopcovitá PL	55
celozrné cestoviny surové	20g	vážiť!	70
celozrné cestoviny varené	60g	vážiť!	70
knedlík varený	50g	cca 1/2 malého kusa	65
halušky, nokerle varené	50g	vážiť!	65
zemiaky bielené	75g	1 malý kus	55
zemiaková kaša	90g	2 kopcovitá PL	80
zemiaková kaša v prášku	15g	1 kopcovitá PL	55
zemiakové hranolky vyprážené	35g	12 kusov	90
zemiakové hranolky surové mrazené	65g	12 kusov	85
zemiaky do fritézy surové mrazené	40g	vážiť!	80
zemiakové krokety surové mrazené	45g	vážiť!	55
zemiaková baba surová mrazená	50g	vážiť!	75
opekané zemiaky surové mrazené	60g	6 PL	115
zemiakové lupienky	25g	1 téglik	145
sladké zemiaky, batáty	55g	vážiť!	55
jablko	100g	1 malé	60
banán so šupkou	80g	1/2 kusa	50
banán bez šupky	50g	1/2 kusa	50
hrušky	100g	1 malá	60
černice	140g	1 téglik	70
sušené ovocie	20g	vážiť!	55
jahody	160g	1 téglik	60
figy čerstvé	70g	1 kus	55
grapefruit so šupkou	150g	1/2 veľkého kusa	50
grapefruit bez šupky	120g	1/2 veľkého kusa	50
guava	80g	vážiť!	50
ananás	90g	1 plátok	50
borievky	90g	3/4 kelímka	55
maliny	130g	1 kelímok	60
baza čierna	130g	1 kelímok	70
žltý melón so šupkou a jadrami	320g	vážiť!	50
žltý melón bez šupky	240g	vážiť!	50
kaki	70g	vážiť!	50

názov potravín	1 BE	množstvo	kcal
figový kaktus	100g	vážiť!	60
čerešne s kôstkou	90g	10 kusov	60
čerešne bez kôstky	70g	10 kusov	60
kiwi	130g	1 1/2 veľkého kusa	55
litchi	90g	7 kusov	55
mandarinka so šupkou	150g	1 veľký kus	55
mandarinka bez šupky	120g	1 veľký kus	55
mango	80g	1/4 kusa	45
marhuľa s kôstkou	120g	2 veľké kusy	55
marhuľa bez kôstky	100g	2 veľké kusy	55
mišpuľa	110g	vážiť!	45
jarabina	120g	1 kelímok	55
nektarinka s kôstkou	120g	1 kus	50
nektarinka bez kôstky	100g	1 kus	50
pomaranč so šupkou	130g	1 malý kus	55
pomaranč bez šupky	100g	1 malý kus	55
pašiové ovocie	190g	2 kusy	65
papája	140g	1/2 kusa	50
broskyňa s kôstkou	140g	1 kus	50
broskyňa bez kôstky	120g	1 kus	50
brusnica	120g	1 kelímok	55
ríbezle červené	120g	1 kelímok	55
ríbezle čierne	100g	3/4 kelímka	55
ringloty s kôstkou	80g	1 veľký kus	50
ringloty bez kôstky	70g	1 veľký kus	50
egreše	140g	1 kelímok	55
červený melón so šupkou a jadierkami	290g	vážiť!	55
červený melón bez šupky a jadierok	210g	vážiť!	55
višňa s kôstkou	100g	20 kusov	55
višňa bez kôstky	90g	20 kusov	55
hrozno	70g	9 bobúľ	50
slivka s kôstkou	80g	4 kusy	50
slivka bez kôstky	70g	4 kusy	50
fazuľa suchá	20g	1 kopcovitá PL	65
fazuľa varená	50g	3 kopcovité PL	65
hrášok suchý	20g	1 kopcovitá PL	70
hrášok zelený čerstvý	100g	7 kopcovitých PL	80
hrášok zelený mrazený	90g	6 kopcovitých PL	85
hrášok zelený zaváraný	130g	9 kopcovitých PL	75
šošovica suchá	20g	1 kopcovitá PL	65
šošovica varená	50g	2 kopcovité PL	65
kukurličné zrná varené	60g	3 kopcovité PL	65
čierny koreň surový	70g	vážiť!	55
čierny koreň varený	85g	vážiť!	55
sója suchá	45g	4 zarovnané PL	185
topinambur	70g	vážiť!	55ä
jablková šťava	100ml	1/10 l	45
grapefruitová šťava	130ml	cca. 1/8 l	50
pomarančová šťava	110ml	cca. 1/8 l	50

názov potravín	1 BE	množstvo	kcal
hroznová šťava	70ml	cca. 1/16l	50
citrónová šťava	150ml	1/2 pohára	55
mrkvová šťava	200ml	2/10 l	55
cviklová šťava	125ml	1/8 l	55
paradajková šťava	300ml	1 pohár	60
mlieko polotučné 3,6% tuku	250ml	1/4 l	165
mlieko nízkotučné 0,5% tuku	250ml	1/4 l	85
kondenzované nesladené mlieko 7,5%	120ml	1/8 l	160
kondenzované nesladené mlieko 10%	100ml	1/10 l	175
cmar	300ml	1 pohár	125
kyslé mlieko	250ml	1/4 l	160
jogurt 3,6% tuku	250 ml	1/4 l	170
jogurt 1% tuku	250ml	1/4 l	120
kefir	250kl	1/4 l	160
oriešky kešu	40g	3 PL	240
arašidy nelúpané	85g	cca. 40 kusov	375
arašidy lúpané	60g	1/4 kelímku	375
lieskové oriešky	90g	3/4 kelímku	590
kokosový orech čerstvý	110g	vážiť!	405
kokosová múka, strúhaný kokos	190g	1 1/2 kelímku	1150
mandle	60g	3/4 kelímku	385
orechy para	110g	3/4 kelímku	775
píniové jadrá	60g	1/2 kelímku	410
pistácie	60g	1/2 kelímku	385
vlašské orechy	90g	6 kopcovitých PL	620
mak	150g	3/4 kelímku	790
jedlé gaštany so šupkou	40g	3 kusy	55
fruktózový cukor, fruktóza	12g	1 zarovnané PL	50
sorbit	12g	1 zarovnaná PL	50
diabetická marmeláda	25g	1 kopcovitá PL	55
diabetický med	15g	1 PL	50
diabetická čokoláda	30g	cca. 1/3 tabuľky	170
kockový cukor	12g	3 kocky	50
hroznový cukor	12g	1 1/2 kusy	50
200g čistej hmotnosti týchto druhov zeleniny nie je nutné započítať do denného príjmu sacharidov			
artičoky	200g		120
fenikel	200g		100
zelená fazuľka	200g		70
karotka	200g		80
ružičkový kel	200g		100
červená repa	200g		90
zeler	200g		80
cibuľa	200g		80

potraviny, ktoré vôbec nie je nutné započítať do denného príjmu sacharidov

avokádo	tekvica	redkev
kaleráb	karfiol	rebarbora
brokolica	cesnak	biela kapusta
bambusové výhonky	melanzani	červená kapusta
chicoree	olivy	kyslá kapusta
čínska kapusta	paprika	špargľa
čínske huby	radiccio	špenát
endívia	kel	kremenáč
uhorky	cuketa	rajčiaky
hlávkový šalát	redkvička	

*	krajec hrubý 1 cm
PL	polievková lyžica = 10 ml
kelimok	250 ml = 1/4 l
pohár	= 1/4 l

Podľa materiálu Lebensqualität Für Diabetiker, vydaného v rámci Diabetes Service Novo Nordisk v roku 1991, v auguste 1994 spracovali Andrea Bukovská a Milan Remáč.