

Die besten und die schlechtesten Kohlenhydrate im Überblick

GOOD CARBS	BAD CARBS
Gemüse	Fertiggerichte & Junkfood
Artischocke, Grünkohl, Ingwerwurzel, Kartoffel, Süßkartoffel, Zwiebel.	Cornflakes, Hamburger, Hot Dog, Ketchup, Knuspermüsli, Pizza, Pommes Frites.
Hülsenfrüchte	Gesüßte Getränke
Ackerbohne, Augenbohne, Belugalinse, Berglinse, braune Linse, Champagner-Linse, gelbe Linse, Goabohne, grüne Erbse, grüne Linse, Kichererbse, Kidneybohne, Limabohne, Mungobohne, Navy Bohne, Pintobohne, Puy-Linse, rote Linse, Sojabohne, Straucherbse.	Cola, Eistee, Energydrinks, Fruchtnektar, Limonade, Milchshake, Trinkschokolade.
Kerne, Nüsse, Saaten	Süßigkeiten
Cashewkern, Edelkastanie, Erdmandel, Haselnuss, Kokosnuss, Kürbiskern, Lupinensamen, Sesam, Sonnenblumenkern, Walnuss.	Bonbons, Dragees, Eiscreme, Geleefrüchte, Gummibärchen, Krokant, Lakritze, Lollis, Schokolade, Pralinen, Toffee, Weingummis.
Obst	Ungesunde Backwaren & Snacks
Ananas, Apfel, Banane, Birne, Clementine, Dattel, Feige, Granatapfel, Grapefruit, Kaki, Kiwi, Mandarine, Mango, Mirabelle, Orange, Passionsfrucht (Maracuja), Pfirsich, Pflaume, Sauerkirsche, Süßkirsche, Weintraube, Zitrone.	Apfeltasche, Blechkuchen, Chips, Cracker, Croissant, Donut, Hörnchen, Nussecke, Quarktasche, Kekse, Rosinenbrötchen, Rührkuchen, Sahnetorte, Vanillekipferl, Zimtschnecke.
Pseudogetreide	
Amaranth, Buchweizen, Quinoa.	
Vollkorngetreide	
Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Roggen, Weizen.	