

Umrechnung Lebensmittelmenge zu BE und umgekehrt																				12g				
die-gesunder.de																								
In 100g/ml enthaltene KH (linke Spalte)										gerechnet mit 12g KH = 1BE														
0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,50	1,75	2,00	2,25	2,50	2,75	3,00	3,25	3,50	3,75	4,00	4,25	4,50	4,75	5,00	5,25	5,50	5,75	6,00	
für soviel BE (oben) sind abzuwiegen (unten):										bzw. soviel Gramm (unten) ergeben soviel BE (oben):														
51	6	12	18	24	29	35	41	47	53	59	65	71	76	82	88	94	100	106	112	118	124	129	135	141
52	6	12	17	23	29	35	40	46	52	58	63	69	75	81	87	92	98	104	110	115	121	127	133	138
53	6	11	17	23	28	34	40	45	51	57	62	68	74	79	85	91	96	102	108	113	119	125	130	136
54	6	11	17	22	28	33	39	44	50	56	61	67	72	78	83	89	94	100	106	111	117	122	128	133
55	5	11	16	22	27	33	38	44	49	55	60	65	71	76	82	87	93	98	104	109	115	120	125	131
56	5	11	16	21	27	32	38	43	48	54	59	64	70	75	80	86	91	96	102	107	113	118	123	129
57	5	11	16	21	26	32	37	42	47	53	58	63	68	74	79	84	89	95	100	105	111	116	121	126
58	5	10	16	21	26	31	36	41	47	52	57	62	67	72	78	83	88	93	98	103	109	114	119	124
59	5	10	15	20	25	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	92	97	102	107	112	117	122
60	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
61	5	10	15	20	25	30	34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	89	93	98	103	108	113	118
62	5	10	15	19	24	29	34	39	44	48	53	58	63	68	73	77	82	87	92	97	102	106	111	116
63	5	10	14	19	24	29	33	38	43	48	52	57	62	67	71	76	81	86	90	95	100	105	110	114
64	5	9	14	19	23	28	33	38	42	47	52	56	61	66	70	75	80	84	89	94	98	103	108	113
65	5	9	14	18	23	28	32	37	42	46	51	55	60	65	69	74	78	83	88	92	97	102	106	111
66	5	9	14	18	23	27	32	36	41	45	50	55	59	64	68	73	77	82	86	91	95	100	105	109
67	4	9	13	18	22	27	31	36	40	45	49	54	58	63	67	72	76	81	85	90	94	99	103	107
68	4	9	13	18	22	26	31	35	40	44	49	53	57	62	66	71	75	79	84	88	93	97	101	106
69	4	9	13	17	22	26	30	35	39	43	48	52	57	61	65	70	74	78	83	87	91	96	100	104
70	4	9	13	17	21	26	30	34	39	43	47	51	56	60	64	69	73	77	81	86	90	94	99	103
71	4	8	13	17	21	25	30	34	38	42	46	51	55	59	63	68	72	76	80	85	89	93	97	101
72	4	8	13	17	21	25	29	33	38	42	46	50	54	58	63	67	71	75	79	83	88	92	96	100
73	4	8	12	16	21	25	29	33	37	41	45	49	53	58	62	66	70	74	78	82	86	90	95	99
74	4	8	12	16	20	24	28	32	36	41	45	49	53	57	61	65	69	73	77	81	85	89	93	97
75	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96
76	4	8	12	16	20	24	28	32	36	39	43	47	51	55	59	63	67	71	75	79	83	87	91	95
77	4	8	12	16	19	23	27	31	35	39	43	47	51	55	58	62	66	70	74	78	82	86	90	94
78	4	8	12	15	19	23	27	31	35	38	42	46	50	54	58	62	65	69	73	77	81	85	88	92
79	4	8	11	15	19	23	27	30	34	38	42	46	49	53	57	61	65	68	72	76	80	84	87	91
80	4	8	11	15	19	23	26	30	34	38	41	45	49	53	56	60	64	68	71	75	79	83	86	90
81	4	7	11	15	19	22	26	30	33	37	41	44	48	52	56	59	63	67	70	74	78	81	85	89
82	4	7	11	15	18	22	26	29	33	37	40	44	48	51	55	59	62	66	70	73	77	80	84	88
83	4	7	11	14	18	22	25	29	33	36	40	43	47	51	54	58	61	65	69	72	76	80	83	87
84	4	7	11	14	18	21	25	29	32	36	39	43	46	50	54	57	61	64	68	71	75	79	82	86
85	4	7	11	14	18	21	25	28	32	35	39	42	46	49	53	56	60	64	67	71	74	78	81	85
86	3	7	10	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45	49	52	56	59	63	66	70	73	77	80	84
87	3	7	10	14	17	21	24	28	31	34	38	41	45	48	52	55	59	62	66	69	72	76	79	83
88	3	7	10	14	17	20	24	27	31	34	38	41	44	48	51	55	58	61	65	68	72	75	78	82
89	3	7	10	13	17	20	24	27	30	34	37	40	44	47	51	54	57	61	64	67	71	74	78	81
90	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	60	63	67	70	73	77	80
91	3	7	10	13	16	20	23	26	30	33	36	40	43	46	49	53	56	59	63	66	69	73	76	79
92	3	7	10	13	16	20	23	26	29	33	36	39	42	46	49	52	55	59	62	65	68	72	75	78
93	3	6	10	13	16	19	23	26	29	32	35	39	42	45	48	52	55	58	61	65	68	71	74	77
94	3	6	10	13	16	19	22	26	29	32	35	38	41	45	48	51	54	57	61	64	67	70	73	77
95	3	6	9	13	16	19	22	25	28	32	35	38	41	44	47	51	54	57	60	63	66	69	73	76
96	3	6	9	13	16	19	22	25	28	31	34	38	41	44	47	50	53	56	59	63	66	69	72	75
97	3	6	9	12	15	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46	49	53	56	59	62	65	68	71	74
98	3	6	9	12	15	18	21	24	28	31	34	37	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73
99	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	52	55	58	61	64	67	70	73
100	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72
Der Tabelle zugrundeliegende Formeln (für beide Richtungen)																								
BE = Kohlenhydrateinheiten												KH = Kohlenhydrate je 100g des Lebensmittels						LM = Lebensmittelmenge						
BE = KH * LM / 1200												LM = BE * 1200 / KH												