

# Umrechnung Lebensmittelmenge zu KE und umgekehrt

**10g**

die-gesunder.de

In 100g/ml enthaltene KH (linke Spalte)										gerechnet mit 10g KH = 1KE														
	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 KE (oben) sind abzuwiegen (unten):										bzw. soviel Gramm (unten) ergeben soviel KE (oben):													
1	250	500	750	1kg	1,3	1,5	1,8	2kg	2,3	2,5	2,8	3kg	3,3	3,5	3,8	4kg	4,3	4,5	4,8	5kg	5,3	5,5	5,8	6kg
2	125	250	375	500	625	750	875	1kg	1,1	1,3	1,4	1,5	1,6	1,8	1,9	2kg	2,1	2,2	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3kg
3	83	167	250	333	417	500	583	667	750	833	917	1kg	1,0	1,2	1,3	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,8	1,9	2kg
4	63	125	188	250	313	375	438	500	563	625	688	750	813	875	938	1kg	1,1	1,1	1,2	1,3	1,3	1,4	1,4	1,5
5	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	900	950	1kg	1,1	1,1	1,2	1,2
6	42	83	125	167	208	250	292	333	375	417	458	500	542	583	625	667	708	750	792	833	875	917	958	1kg
7	36	71	107	143	179	214	250	286	321	357	393	429	464	500	536	571	607	643	679	714	750	786	821	857
8	31	63	94	125	156	188	219	250	281	313	344	375	406	438	469	500	531	563	594	625	656	688	719	750
9	28	56	83	111	139	167	194	222	250	278	306	333	361	389	417	444	472	500	528	556	583	611	639	667
10	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550	575	600
11	23	45	68	91	114	136	159	182	205	227	250	273	295	318	341	364	386	409	432	455	477	500	523	545
12	21	42	63	83	104	125	146	167	188	208	229	250	271	292	313	333	354	375	396	417	438	458	479	500
13	19	38	58	77	96	115	135	154	173	192	212	231	250	269	288	308	327	346	365	385	404	423	442	462
14	18	36	54	71	89	107	125	143	161	179	196	214	232	250	268	286	304	321	339	357	375	393	411	429
15	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	300	317	333	350	367	383	400
16	16	31	47	63	78	94	109	125	141	156	172	188	203	219	234	250	266	281	297	313	328	344	359	375
17	15	29	44	59	74	88	103	118	132	147	162	176	191	206	221	235	250	265	279	294	309	324	338	353
18	14	28	42	56	69	83	97	111	125	139	153	167	181	194	208	222	236	250	264	278	292	306	319	333
19	13	26	39	53	66	79	92	105	118	132	145	158	171	184	197	211	224	237	250	263	276	289	303	316
20	13	25	38	50	63	75	88	100	113	125	138	150	163	175	188	200	213	225	238	250	263	275	288	300
21	12	24	36	48	60	71	83	95	107	119	131	143	155	167	179	190	202	214	226	238	250	262	274	286
22	11	23	34	45	57	68	80	91	102	114	125	136	148	159	170	182	193	205	216	227	239	250	261	273
23	11	22	33	43	54	65	76	87	98	109	120	130	141	152	163	174	185	196	207	217	228	239	250	261
24	10	21	31	42	52	63	73	83	94	104	115	125	135	146	156	167	177	188	198	208	219	229	240	250
25	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
26	10	19	29	38	48	58	67	77	87	96	106	115	125	135	144	154	163	173	183	192	202	212	221	231
27	9	19	28	37	46	56	65	74	83	93	102	111	120	130	139	148	157	167	176	185	194	204	213	222
28	9	18	27	36	45	54	63	71	80	89	98	107	116	125	134	143	152	161	170	179	188	196	205	214
29	9	17	26	34	43	52	60	69	78	86	95	103	112	121	129	138	147	155	164	172	181	190	198	207
30	8	17	25	33	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	150	158	167	175	183	192	200
31	8	16	24	32	40	48	56	65	73	81	89	97	105	113	121	129	137	145	153	161	169	177	185	194
32	8	16	23	31	39	47	55	63	70	78	86	94	102	109	117	125	133	141	148	156	164	172	180	188
33	8	15	23	30	38	45	53	61	68	76	83	91	98	106	114	121	129	136	144	152	159	167	174	182
34	7	15	22	29	37	44	51	59	66	74	81	88	96	103	110	118	125	132	140	147	154	162	169	176
35	7	14	21	29	36	43	50	57	64	71	79	86	93	100	107	114	121	129	136	143	150	157	164	171
36	7	14	21	28	35	42	49	56	63	69	76	83	90	97	104	111	118	125	132	139	146	153	160	167
37	7	14	20	27	34	41	47	54	61	68	74	81	88	95	101	108	115	122	128	135	142	149	155	162
38	7	13	20	26	33	39	46	53	59	66	72	79	86	92	99	105	112	118	125	132	138	145	151	158
39	6	13	19	26	32	38	45	51	58	64	71	77	83	90	96	103	109	115	122	128	135	141	147	154
40	6	13	19	25	31	38	44	50	56	63	69	75	81	88	94	100	106	113	119	125	131	138	144	150
41	6	12	18	24	30	37	43	49	55	61	67	73	79	85	91	98	104	110	116	122	128	134	140	146
42	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	65	71	77	83	89	95	101	107	113	119	125	131	137	143
43	6	12	17	23	29	35	41	47	52	58	64	70	76	81	87	93	99	105	110	116	122	128	134	140
44	6	11	17	23	28	34	40	45	51	57	63	68	74	80	85	91	97	102	108	114	119	125	131	136
45	6	11	17	22	28	33	39	44	50	56	61	67	72	78	83	89	94	100	106	111	117	122	128	133
46	5	11	16	22	27	33	38	43	49	54	60	65	71	76	82	87	92	98	103	109	114	120	125	130
47	5	11	16	21	27	32	37	43	48	53	59	64	69	74	80	85	90	96	101	106	112	117	122	128
48	5	10	16	21	26	31	36	42	47	52	57	63	68	73	78	83	89	94	99	104	109	115	120	125
49	5	10	15	20	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	77	82	87	92	97	102	107	112	117	122
50	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120