

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):															
51	5	10	15	20	25	29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	78	83	88	93	98	103	108	113	118
52	5	10	14	19	24	29	34	38	43	48	53	58	63	67	72	77	82	87	91	96	101	106	111	115
53	5	9	14	19	24	28	33	38	42	47	52	57	61	66	71	75	80	85	90	94	99	104	108	113
54	5	9	14	19	23	28	32	37	42	46	51	56	60	65	69	74	79	83	88	93	97	102	106	111
55	5	9	14	18	23	27	32	36	41	45	50	55	59	64	68	73	77	82	86	91	95	100	105	109
56	4	9	13	18	22	27	31	36	40	45	49	54	58	63	67	71	76	80	85	89	94	98	103	107
57	4	9	13	18	22	26	31	35	39	44	48	53	57	61	66	70	75	79	83	88	92	96	101	105
58	4	9	13	17	22	26	30	34	39	43	47	52	56	60	65	69	73	78	82	86	91	95	99	103
59	4	8	13	17	21	25	30	34	38	42	47	51	55	59	64	68	72	76	81	85	89	93	97	102
60	4	8	13	17	21	25	29	33	38	42	46	50	54	58	63	67	71	75	79	83	88	92	96	100
61	4	8	12	16	20	25	29	33	37	41	45	49	53	57	61	66	70	74	78	82	86	90	94	98
62	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	65	69	73	77	81	85	89	93	97
63	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	63	67	71	75	79	83	87	91	95
64	4	8	12	16	20	23	27	31	35	39	43	47	51	55	59	63	66	70	74	78	82	86	90	94
65	4	8	12	15	19	23	27	31	35	38	42	46	50	54	58	62	65	69	73	77	81	85	88	92
66	4	8	11	15	19	23	27	30	34	38	42	45	49	53	57	61	64	68	72	76	80	83	87	91
67	4	7	11	15	19	22	26	30	34	37	41	45	49	52	56	60	63	67	71	75	78	82	86	90
68	4	7	11	15	18	22	26	29	33	37	40	44	48	51	55	59	63	66	70	74	77	81	85	88
69	4	7	11	14	18	22	25	29	33	36	40	43	47	51	54	58	62	65	69	72	76	80	83	87
70	4	7	11	14	18	21	25	29	32	36	39	43	46	50	54	57	61	64	68	71	75	79	82	86
71	4	7	11	14	18	21	25	28	32	35	39	42	46	49	53	56	60	63	67	70	74	77	81	85
72	3	7	10	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45	49	52	56	59	63	66	69	73	76	80	83
73	3	7	10	14	17	21	24	27	31	34	38	41	45	48	51	55	58	62	65	68	72	75	79	82
74	3	7	10	14	17	20	24	27	30	34	37	41	44	47	51	54	57	61	64	68	71	74	78	81
75	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	60	63	67	70	73	77	80
76	3	7	10	13	16	20	23	26	30	33	36	39	43	46	49	53	56	59	63	66	69	72	76	79
77	3	6	10	13	16	19	23	26	29	32	36	39	42	45	49	52	55	58	62	65	68	71	75	78
78	3	6	10	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42	45	48	51	54	58	61	64	67	71	74	77
79	3	6	9	13	16	19	22	25	28	32	35	38	41	44	47	51	54	57	60	63	66	70	73	76
80	3	6	9	13	16	19	22	25	28	31	34	38	41	44	47	50	53	56	59	63	66	69	72	75
81	3	6	9	12	15	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46	49	52	56	59	62	65	68	71	74
82	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	34	37	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73
83	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72
84	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	65	68	71
85	3	6	9	12	15	18	21	24	26	29	32	35	38	41	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71
86	3	6	9	12	15	17	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	49	52	55	58	61	64	67	70
87	3	6	9	11	14	17	20	23	26	29	32	34	37	40	43	46	49	52	55	57	60	63	66	69
88	3	6	9	11	14	17	20	23	26	28	31	34	37	40	43	45	48	51	54	57	60	63	65	68
89	3	6	8	11	14	17	20	22	25	28	31	34	37	39	42	45	48	51	53	56	59	62	65	67
90	3	6	8	11	14	17	19	22	25	28	31	33	36	39	42	44	47	50	53	56	58	61	64	67
91	3	5	8	11	14	16	19	22	25	27	30	33	36	38	41	44	47	49	52	55	58	60	63	66
92	3	5	8	11	14	16	19	22	24	27	30	33	35	38	41	43	46	49	52	54	57	60	63	65
93	3	5	8	11	13	16	19	22	24	27	30	32	35	38	40	43	46	48	51	54	56	59	62	65
94	3	5	8	11	13	16	19	21	24	27	29	32	35	37	40	43	45	48	51	53	56	59	61	64
95	3	5	8	11	13	16	18	21	24	26	29	32	34	37	39	42	45	47	50	53	55	58	61	63
96	3	5	8	10	13	16	18	21	23	26	29	31	34	36	39	42	44	47	49	52	55	57	60	63
97	3	5	8	10	13	15	18	21	23	26	28	31	34	36	39	41	44	46	49	52	54	57	59	62
98	3	5	8	10	13	15	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61
99	3	5	8	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	45	48	51	53	56	58	61
100	3	5	8	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60

Der Tabelle zugrundeliegende Formeln (für beide Richtungen)

KE = Kohlenhydrateinheiten

KH = Kohlenhydrate je 100g des Lebensmittels

LM = Lebensmittelmenge

$$KE = KH * LM / 1000$$

$$LM = KE * 1000 / KH$$