



Liste 6: Vorsicht Heißhungermacher!

Kohlenhydrate machen glücklich, und sie schmecken gut. Allerdings stoppen sie den Fettabbau. Ein hoher GLYX schießt in die Heißhungerfalle. Wer Lust auf diese Heißhungermacher hat, sollte nicht mehr als eine Mini-Portion essen – 5 Carbs sind erlaubt.



	CARBS (g)
Ananas, Dose, gezuckert (100 g)	15
1 Scheibe Baguette (40 g)	20
Basmatireis (roh, 40 g)	30
1 Blaubeer-Muffin (57 g)	25
1 Portion Cornflakes (30 g)	25
Fertig-Müsli, gezuckert (30 g)	20
Fladenbrot, Pita (50 g)	25
Hamburger-Brötchen (80 g)	35
1 EL geschälte Goldhirse (15 g)	10
Kartoffelbrei (200 g)	25
1 Knödel (90 g)	20
2 Kakaocremekekse (50 g)	35
3 EL Ketchup	10
3 Scheiben Knäckebrot	20
Langkornreis (roh, 40 g)	30
1 Laugenbrezel (60 g)	35
1 Ofenkartoffel (150 g)	25
Pasta, weichgekocht (roh, 40 g)	30
1 EL Polenta (15 g)	10
Popcorn, salzig (20 g)	10

	CARBS (g)
Popcorn, süß (20 g)	15
3 Reiswaffeln (20 g)	15
1 Scheibe Toastbrot (auch Vollkorn!) (20 g)	10
1 Weizenbrötchen, Semmel (45 g)	25
Weizenvollkornbrot (40 g)	15
3 Vollkornkekse (30 g)	15
GETRÄNKE	
Bier (0,5 l)*	15
Cola/Limonaden (0,2 l)	20
Eistee (0,2 l)	15
Energy-Drink (0,25l)	40
Fruchtsaft (0,2 l)	25
Multi-Vitamin-Nektar (0,2 l)	25
Rote-Bete-Saft (0,2 l)	20
Fertig-Smoothie (0,2 l)	20 – 30
Sportgetränke (0,2 l)	25
Weißwein, lieblich (0,2 l)	10
Vitaminwasser (0,2 l)	10