



WEIHNACHTSMARKT KE / BE LISTE

Getränke

Glühwein 200 ml: 2,9 KE / 2,4 BE*

Jagertee 200 ml: 1,2 KE / 1 BE

Feuerzangenbowle 200 ml: 4,4 KE / 3,7 BE*

Kinderpunsch 100 ml 1,3 KE / 1,1 BE

Naschereien / Süßes

Elisenlebkuchen 1St. ca. 75 g 3,5 KE / 3 BE*

Lebkuchenherz klein 60 g: 3,9 KE / 3,2 BE*

Printen (20 g:) 1,2 KE / 1,0 BE*

Mandelbrot 90 g: 0,4 KE / 0,3 BE*

Christstollen 80 g: 4,2 KE / 3,5 BE*

Zuckerwatte: 1,2 KE / 1 BE*

gebrannte Mandeln (1 Tüte) 100 g: 7,2 KE / 6 BE

Schokobanane 1 St. 140 g: 5 KE / 4,1 BE*

kandierter Apfel mittelgroß 150 g: 8,3 KE / 6,9 BE*

kandierte Früchte (100 g): 4,6 KE / 5,5 BE*

Früchtebrot 50 g: 3 KE / 2,5 BE*

Waffeln (100 g): 3,5 KE / 3 BE*

Warme Speisen (Süß oder Herzhaft)

Geröstete Maronen 1 Tüte) 100 g: 3,5 KE / 3 BE*

Reibekuchen / Reiberdatschi 100 g: 3,5 KE / 3 BE*

Dampfnudeln 100 g : 3,6 KE / 3 BE*

Schmalzgebäck 1 kl. Tüte: 6,0 KE / 5,0 BE*

Crepe mit Nutella: 3,5 KE / 3 BE*

Eigene Notizen

<http://www.kinder-mit-typ1-diabetes.net>

***Wichtiger Hinweis:**
Alle KE/BE-Angaben ohne Gewähr. Die Zutaten variieren von Anbieter zu Anbieter. Es handelt sich bei den Angaben um Durchschnittswerte. Bitte überprüft zwischen-durch immer wieder mal die Blutzuckerwerte Eurer Kinder – Berechnung teilweise über: fddb.de