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):																							
1	300	600	900	1200	1500	1800	2100	2400	2700	3000	3300	3600	3900	4200	4500	4800	5100	5400	5700	6000	6300	6600	6900	7200
2	150	300	450	600	750	900	1050	1200	1350	1500	1650	1800	1950	2100	2250	2400	2550	2700	2850	3000	3150	3300	3450	3600
3	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400
4	75	150	225	300	375	450	525	600	675	750	825	900	975	1050	1125	1200	1275	1350	1425	1500	1575	1650	1725	1800
5	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900	960	1020	1080	1140	1200	1260	1320	1380	1440
6	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	900	950	1000	1050	1100	1150	1200
7	43	86	129	171	214	257	300	343	386	429	471	514	557	600	643	686	729	771	814	857	900	943	986	1029
8	38	75	113	150	188	225	263	300	338	375	413	450	488	525	563	600	638	675	713	750	788	825	863	900
9	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	600	633	667	700	733	767	800
10	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450	480	510	540	570	600	630	660	690	720
11	27	55	82	109	136	164	191	218	245	273	300	327	355	382	409	436	464	491	518	545	573	600	627	655
12	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550	575	600
13	23	46	69	92	115	138	162	185	208	231	254	277	300	323	346	369	392	415	438	462	485	508	531	554
14	21	43	64	86	107	129	150	171	193	214	236	257	279	300	321	343	364	386	407	429	450	471	493	514
15	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440	460	480
16	19	38	56	75	94	113	131	150	169	188	206	225	244	263	281	300	319	338	356	375	394	413	431	450
17	18	35	53	71	88	106	124	141	159	176	194	212	229	247	265	282	300	318	335	353	371	388	406	424
18	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	300	317	333	350	367	383	400
19	16	32	47	63	79	95	111	126	142	158	174	189	205	221	237	253	268	284	300	316	332	347	363	379
20	15	30	45	60	75	90	105	120	135	150	165	180	195	210	225	240	255	270	285	300	315	330	345	360
21	14	29	43	57	71	86	100	114	129	143	157	171	186	200	214	229	243	257	271	286	300	314	329	343
22	14	27	41	55	68	82	95	109	123	136	150	164	177	191	205	218	232	245	259	273	286	300	314	327
23	13	26	39	52	65	78	91	104	117	130	143	157	170	183	196	209	222	235	248	261	274	287	300	313
24	13	25	38	50	63	75	88	100	113	125	138	150	163	175	188	200	213	225	238	250	263	275	288	300
25	12	24	36	48	60	72	84	96	108	120	132	144	156	168	180	192	204	216	228	240	252	264	276	288
26	12	23	35	46	58	69	81	92	104	115	127	138	150	162	173	185	196	208	219	231	242	254	265	277
27	11	22	33	44	56	67	78	89	100	111	122	133	144	156	167	178	189	200	211	222	233	244	256	267
28	11	21	32	43	54	64	75	86	96	107	118	129	139	150	161	171	182	193	204	214	225	236	246	257
29	10	21	31	41	52	62	72	83	93	103	114	124	134	145	155	166	176	186	197	207	217	228	238	248
30	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
31	10	19	29	39	48	58	68	77	87	97	106	116	126	135	145	155	165	174	184	194	203	213	223	232
32	9	19	28	38	47	56	66	75	84	94	103	113	122	131	141	150	159	169	178	188	197	206	216	225
33	9	18	27	36	45	55	64	73	82	91	100	109	118	127	136	145	155	164	173	182	191	200	209	218
34	9	18	26	35	44	53	62	71	79	88	97	106	115	124	132	141	150	159	168	176	185	194	203	212
35	9	17	26	34	43	51	60	69	77	86	94	103	111	120	129	137	146	154	163	171	180	189	197	206
36	8	17	25	33	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	150	158	167	175	183	192	200
37	8	16	24	32	41	49	57	65	73	81	89	97	105	114	122	130	138	146	154	162	170	178	186	195
38	8	16	24	32	39	47	55	63	71	79	87	95	103	111	118	126	134	142	150	158	166	174	182	189
39	8	15	23	31	38	46	54	62	69	77	85	92	100	108	115	123	131	138	146	154	162	169	177	185
40	8	15	23	30	38	45	53	60	68	75	83	90	98	105	113	120	128	135	143	150	158	165	173	180
41	7	15	22	29	37	44	51	59	66	73	80	88	95	102	110	117	124	132	139	146	154	161	168	176
42	7	14	21	29	36	43	50	57	64	71	79	86	93	100	107	114	121	129	136	143	150	157	164	171
43	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	153	160	167
44	7	14	20	27	34	41	48	55	61	68	75	82	89	95	102	109	116	123	130	136	143	150	157	164
45	7	13	20	27	33	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	113	120	127	133	140	147	153	160
46	7	13	20	26	33	39	46	52	59	65	72	78	85	91	98	104	111	117	124	130	137	143	150	157
47	6	13	19	26	32	38	45	51	57	64	70	77	83	89	96	102	109	115	121	128	134	140	147	153
48	6	13	19	25	31	38	44	50	56	63	69	75	81	88	94	100	106	113	119	125	131	138	144	150
49	6	12	18	24	31	37	43	49	55	61	67	73	80	86	92	98	104	110	116	122	129	135	141	147
50	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120	126	132	138	144

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