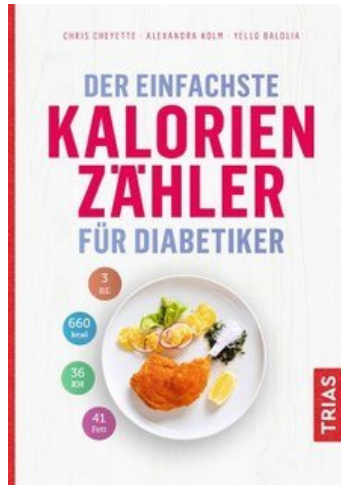


Cheyette, Chris / Kolm, Alexandra / Balolia, Yello Der einfachste Kalorienzähler für Diabetiker

Leseprobe

[Der einfachste Kalorienzähler für Diabetiker](#)
von [Cheyette, Chris / Kolm, Alexandra / Balolia, Yello](#)
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b25265>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



Stichwortverzeichnis

A

Acht Schätze 215
 After Eight 285
 Amaranth 246
 Ananas 105
 Ananassaft 77
 Antipasti-Platte 152
 Apfel 106
 Apfelchips 123
 Apfelkompott 107
 Apfelkuchen 265
 Apfelmus 107
 Apfelsaft 77
 Apfelsine 106
 Apfelstrudel 229, 265
 Aprikose 108
 Aprikose, getrocknet 123
 Aprikosenkuchen 267
 Artischocken 152
 Aubergine 155
 Avocado 108

B

Babybel 90
 Bagel 40
 Baguette 40
 Baguette mit Knoblauchbutter 40
 Baileys 87
 Bami Goreng 219
 Banane 109
 Bananensplit 286
 Barbeque-Bauchfleisch 174
 Barbeque-Karree 174
 Bauernbrot 42
 Bauernkrapfen 269
 Bayrische Creme 277
 Beeren
 Blaubeeren 111
 Brombeeren 112
 Erdbeeren 113
 Himbeeren 115
 Heidelbeeren 111

Bergbaron 91
 Berliner 270
 Berner Würstel 143
 Beuschel 187
 Bier
 alkoholfreies Bier 84
 Pils 85
 Weißbier 85
 Weizenbier (dunkel) 85
 Birne 110
 Birnenkompott 111
 Biskotten 276
 Biskuitroulade 266
 Bitterschokolade 273
 Blattsalat 251
 Blattspinat 156
 Blaubeeren 111
 Blaukraut 165
 Blauschimmelkäse 91
 Blumenkohl 156
 Boef Stroganoff 175
 Bohnen
 Grüne Bohnen 170
 Kidneybohnen 171
 Mungobohnen 172
 Bohnensalat 253
 Bosner-Brötchen 41
 Braterdäpfel in Scheiben 233
 Braten
 Heidschnuckenrücken 185
 Lammbraten 185
 Sauerbraten 190
 Schweinebraten 191
 Schwenkbraten 191
 Schweinslungenbraten 193
 Zwiebelrostbraten 195
 Bratensoße 258
 Brathuhn 174
 Bratkartoffeln 233
 Bratwurst 143
 Brauner Zucker 76
 Bremer Pinkel 140
 Brezel 41
 Brezel (Snack) 126

- Brie** 92
Brioche 270
Brokkoli 157
Brokkolicremesuppe 147
Brombeeren 112
Brot
 Baguette 40
 Bauernbrot 42
 Dinkelbrot 43
 Dinkelvollkornbrot 43
 Fladenbrot 48
 Mischbrot 42
 Pitta-Brot 47
 Pumpernickel 50
 Roggenvollkornbrot 42
 Sonnenblumenbrot 44
 Toastbrot 51
Brötchen 44
Brotwürfel 52
Brownie 266
Bruschetta 152
Bubble Tea 84
Bulette 175
Bubespitzle 249
Bulgur 246
Burger
 Beef Burger mit Käse 139
 Chicken Burger 139
 Veggie Burger 139
 Burger vom Rind 178
Burgerbrötchen/Burgerweckerl 41
Burrata 94
Butter 53
Butter-Croissant 46
Butterkeks 274
Buttermilch 100
Butterplätzchen 274
- C**
Cantaloup-Melone 112
Caffè Latte 74
Cabanossi 140
California Roll 217
Camembert 92, 196
Cappuccino 74
Carpaccio 152
Cashews 130
Cevapcici 176
- Champignons** 157, 196
Champignonsoße mit Knödel 196
Cherry-Tomaten 158
Chilli con Carne 220
Chips 127
Chorizo 140
Clementine 119
Cocktailsoße 259
Cocktails 89
Cognac 87
Cola-Getränk 82
Cola-Fläschchen 280
Cookie mit Schokolade 274
Cordon Bleu mit Putenfleisch 176
Cornflakes
 Cornflakes (vollkorn) 62
 Fruit'n'Fibre 63
 Froot Loops 63
 Honig-Pops 64
 Schokokrispies 64
 Special K mit Beeren 65
 Toppas 65
Cottage Cheese 93
Couscous 247
Croissant 46
Croutons 52
Currywurst 143
Curry
 Curry mit Huhn 212
 Curry mit Linsen 212
 Curry Vegetarisch 212
 Rotes Curry mit Rindfleisch 218
- D**
Dampfnudel mit Vanillesoße 229
Dattel 124
Debreziner 143
Diät-Halbfettmargarine 54
Dibbelabbes 177
Dillgurken 158
Dinkelbrot 43
Dinkelvollkornbrot 43
Döner Kebab 138
Donut 271
Dörrpflaume 124
Dorsch 204
Dresdner Stollen 271

E**Eckerlkäse 90****Ei**

gekochtes Ei 60

Käseomelette 61

Omelette 61

Rührei 60

Spiegelei 60

weiches Ei 60

Eierkuchen 68**Eierkuchen mit Ahornsirup 69****Eierkuchen mit Haselnusscreme 69****Eierkuchen mit Marmeladefüllung 284****Eierlikör 87****Eiersalat 253****Eierspätzle 202****Eierspeise 60****Eis 286****Eiswaffel 286****Eisbergsalat 251****Eiskaffee 83****Eistee 83****Emmentaler 92****Energy Drink 81****Enchilada 220****Erbsen 169****Erbsenschoten 169****Erdäpfel 235****Erdäpfelauflauf 198****Erdäpfelgulasch 199****Erdäpfelkäse 58****Erdäpfelknödel 234****Erdäpfelpuffer 236****Erdäpfelpüree 235****Erdäpfelsalat 255****Erdäpfelschmarren 236****Erdäpfelspalten 237****Erdäpfeltaschen 236****Erdbeeren 113****Erdnüsse 130****Erdnussbutter (grob und fein) 56****Erdnussflips 127****Essig-Öl-Dressing 264****Espresso (schwarz) 75****Extrawurst 141****F****Fajita 220****Falafel in Pittabrot 138****Farfalle 239****Faschiertes Laibchen 175, 178****Flädlesuppe 150****Feige 113, 120****Feige, getrocknet 125****Feta 94****Fisch**

Dorsch 204

Fischburger 205

Forelle 205, 206

Kabeljau 204, 207

Lachs 206, 207

Lachsforelle 207

Lachs-Sashimi 216

Lengfisch mit Senfsoße 209

Matjes 211

Russen 211

Steckerlfisch 210

Thunfisch 208

Fischstreifen 205**Fischstäbchen 205****Fisolen 170****Fladenbrot 48****Flammkuchen 177****Fleischkäse 140****Focaccia 47****Forelle 205, 206****Frankfurter 144****Frankfurter Grüne Soße 259****Frikadelle 175****Frischkäse 93****Frittatensuppe 150****Froot Loops 63****Fruchtjoghurt 103****Frühlingsrolle 214****Frühstück 72****Fruchtcocktail 114****Fruchtsalat 114****Fruchttorte 268****Fruit'n'Fibre 63****Fusilli 239**

G

Garnelen 209
 Gebäck mit Mohn 48
 Gebratener Reis mit Ei 214
 Gebratener Reis mit Huhn 215
 Geflügelpastete 55
 Gekochtes Ei 60
 Gelundener 55
 Gemüseauflauf 197
 Gemüsestrudel 200
 Geröstete Knödel 197
 Geschnetzeltes 180
 Getrocknete Nüsse & Früchte 129
 Ginger Ale 80
 Gnocchi 234
 Götterspeise 278
 Grahambrötchen 48
 Grahamweckerl 48
 Grapefruit 115
 Grapefruitsaft 77
 Grammelknödel 182
 Graukäse 90
 Griechischer Salat 254
 Griechischer Joghurt 102
 Grießflammeri 278
 Grießklößchensuppe 150
 Grießnockerlsuppe 150
 Grillhendl mit Haut 174
 Grossini 126
 Guacamole 259
 Gugelhupf 278
 Gulaschsuppe 147
 Gummibärchen 280
 Gurke 159
 Gurkensalat 254
 Gyros 139

H

Haferbrei 66
 Hähnchen
 Brathuhn 174
 Halbfettmilch 68, 98
 Halloumi 94
 Harzer 90
 Hefezopf 270
 Heringsalat 256

Himbeeren 115
 Hippen 286
 Hirschbraten mit Birne 178
 Hirse 247
 Heidelbeeren 111
 Heidschnuckenrücken 185
 Heiße Schokolade 75
 Honig 56
 Vollkornbrot mit Honig 70
 Vollkorntoast mit Honig 71
 Honigmelone 117
 Honig-Pops 64
 Hollerröster 116
 Holunderkompott 116
 Hot Dog 41, 139
 Hühnerbrust 178, 179
 Hühnerfrikassee 180
 Hühnerleber 180
 Hummus 58, 153
 Hühnerkeulen 181
 Hüttenkäse 93

I

Isostar 81

J

Jakobsmuscheln 211
 Joghurt
 Fruchtjoghurt 103
 Joghurt, griechisch 102
 Joghurt, natur 102
 Soja-Joghurt 103
 Joghurtbutter 53
 Joghurt-Dressing 264
 Johannisbeersaft 78

K

Kabeljau 204, 207
 Kaiserschmarren 230
 Kaffee
 Caffè Latte 74
 Cappuccino 74
 Eiskaffee 83
 Espresso 75
 Latte Macchiato 74

Kakaotr nk 100
 Kaktusfeige 120
 Kalbsschnitzel 181
 Karamellsoe 260
 Kardinalschnitte 278
 Karfiol 156
 Karotten 162
 Karottencremesuppe 149
 Karottensaft 78
 Karottensalat 255
 Karottentorte 268
 Kartoffeln 235
 Kartoffelauflauf 198
 Kartoffelaufstrich 58
 Kartoffelgulasch 199
 Kartoffelklöße 234
 Kartoffelpüree 235
 Kartoffelsalat 255
 Kartoffelschmarren 236
 Kartoffelspalten 237
 Kartoffeltaschen 236
 Kartoffelrösti 236
 Kartoffelsuppe 148
 Kärntner Kasnudeln 198
 Kasseler 181
 Käse 90
 Ksemakkaroni 222
 Ksepressknodel 199
 Ksekrainer mit Semmel 144
 Kseomelette 61
 Käsespätzle 203
 Ketchup 260
 Kebab 138
 Kekse 274
 Kidneybohnen 171
 Kichererbsen 170
 Kirschen 117
 Kirschsafte 78
 Kiwi 118
 Klöße 250
 Knacker 144
 Knackwurst 144
 Knäckebrot 50
 Knödel mit Ei 197
 Kochkäse 55
 Kohlrouladen 183
 Kohlsprossen 159
 Kokosbusslerl 272

Kokoskuppel 272
 Kokosmakrone 272
 Konfitüre 57
 Vollkornbrot mit Konfitüre 70
 Vollkorntoast mit Konfitüre 71
 Königsberger Klopse 184
 Körniger Frischkäse 93
 Kornspitz 45
 Krabbenchips 128
 Krakauer 141
 Krapfen mit Marmeladefullung 270
 Krautfleckerl 226
 Krautrouladen 183
 Krautstrudel 200
 Kroketten 236
 Kräuteraufstrich 58
 Kürbis 160
 Krnbiskerke 134

L

Lachs 206, 207
 Lachs-Sashimi 216
 Lachsforelle 207
 Lammbraten 185
 Lammkeule 186
 Lammragout 185
 Lammsteak 186
 Lasagne 223
 Latte Macchiato 74
 Lauch 160
 Laugen-Croissant 46
 Laugengebäck 49
 Leberkäse 140
 Leberknödelsuppe 150
 Leberpastete 55
 Leinsamen 73
 Leipziger Allerlei 161, 210
 Lendensteak 186
 Lengfisch mit Senfsoße 209
 Letscho 161
 Likör 88
 Limonade 83
 Linsensuppe 148
 Linsen mit Speck 184
 Linzer Auge 275
 Linzer Kipferl 275
 Linzer Stangerl 275
 Linzer Torte 267

Liptauer Aufstrich 59
 Löffelbiskuit 276
 Long Island Ice Tea 89
 Lüngerl 187
 Lyoner 141

M

Macadamia 131
 Magermilch 68
 Mais 163
 Makkaroni 222
 Makrele 206
 Malakoff-Torte 268
 Mandarine 119
 Mandeln 131
 Mango 118
 Mango Chutney, süß 214
 Margarine 54
 Margarita 89
 Marille 108
 Marille, getrocknet 123
 Marillenkuchen 267
 Marmelade 57
 Vollkornbrot mit Marmelade 70
 Vollkorntoast mit Marmelade 71
 Preiselbeermarmelade 262
 Marmorkuchen 279
 Matjes 211
 Maultaschen 151, 201
 Mayonnaise 261
 Melone
 Cantaloup-Melone 112
 Honigmelone 117
 Wassermelone 122
 Miesmuscheln in Weißweinsoße 210
 Milch
 Buttermilch 100
 Halbfettmilch 68, 98
 Magermilch 68, 98
 Schafsmilch 99
 Schuss Milch 76
 Sojamilch 99
 Vollmilch 68, 98
 Ziegenmilch 99
 Milchreis 282
 Milchshake 101
 Minestrone 221
 Mischbrot 42

Miso-Suppe 216
 Mohnflesserl 48
 Mohnkuchen 268
 Mohnnudeln 230
 Mohnrolle 279
 Mohnstrudel 279
 Mohr im Hemd 277
 Möhren 162
 Möhrencremesuppe 149
 Möhrensaft 78
 Möhrensalat 255
 Mojito 89
 Molke 101
 Mortadella 141
 Most 86
 Mousse au Chocolat 277
 Mozzarella 95
 Mozzarella mit Tomaten 153
 Muffins 284
 Mungobohnen 172
 Müsli 67
 M&M's 281

N

Nachos mit Käse und Fleisch 221
 Nasi Goreng 219
 Nigiri 217
 Nudeln 239
 Nudelsalat 256
 Nussbeugerl 271
 Nusshörnchen 271
 Nuss-Nougat-Aufstrich 57
 Nussrolle 280
 Nussstrudel 280

O

Obazda 59
 Oberskren 260
 Obstklöße 231
 Obstknödel 231
 Obstler 88
 Ofenerdapfel 237
 Ofenkartoffel 237
 Oliven in Salzlake 154
 Olivenöl 145
 Omelette 61
 Orange 106
 Orangensaft 79

P

Paella 219
 Palatschinken 284
 Panna Cotta 277
 Pancake 68
 Pancake mit Ahornsirup 69
 Pancake mit Haselnusscreme 69
 Papaya 120
 Paprika 162
 Paprika, gefüllt 178
 Paradeiser 154, 158, 167
 Paradeisersaft 79
 Paradeisercremesuppe 149
 Parmaschinken 141
 Parmesan 96
 Passionsfrucht 119
 Pastete 55
 Pecan-Nuss 132
 Pecorino 96
 Penne 240
 Pesto 261
 Pfannkuchen 68
 Pfefferminz-Schokolade 285
 Pfirsich 121
 Pflanzenöl 145
 Pflaume 120
 Pflaumenkompott 116
 Pflaumensaft 79
 Phad Thai 218
 Pils 85
 Piña Colada 89
 Pinkel mit Kartoffeln/Kasseler 187
 Pistazien 132
 Pitta-Brot 47
 Pizza 227, 228
 Plinse 284
 Plundergebäck 272
 Polenta 248
 Polentaschnitte 248
 Pommes 238
 Popcorn 128
 Portwein 88
 Pralinen 285
 Preiselbeerkonfitüre 262
 Preiselbeermarmelade 262
 Profiteroles 276

Prosciutto 141
 Pumpnickel 50
 Punschkrapfen 275
 Punschwürfel 275
 Putenschinken 142

Q

Quargel 90
 Quark 97
 Quarkkeulchen 232
 Quarkklöße 231
 Quesadilla 220
 Quiche lorraine 187
 Quinoa 249

R

Radieschen 164
 Ratatouille 165
 Ravioli 222, 242
 Rehrücken 279
 Reis 244, 245
 gebratener Reis mit Ei 214
 gebratener Reis mit Huhn 215
 Reisauflauf 232
 Reisfleisch mit Rind 188
 Reismudeln 243
 Rinderrouladen 188
 Rindfleisch in Aspik 137
 Rindsgulasch 189
 Rindssuppe mit Nudeln 151
 Risotto 202
 Roastbeef 189
 Roastbeef-Ciabatta 136
 Roggenvollkornbrot 42
 Rosenkohl 159
 Rosinen 125
 Rote Beete 164
 Rote Grütze 282
 Rote Rübe 164
 Rotkohl 165
 Rotkraut 165
 Rotwein 86
 Rührei 60
 Rumkugeln 281
 Rumpsteak 190
 Russen 211

S

- Sachertorte 268
- Säfte 77
- Sahne 104
- Sahnelikör 87
- Sahnemeerrettich 260
- Salat gemischt 256
- Salat mit Putenstreifen 257
- Salat Nicoise 257
- Salami 142
- Salami-&-Käse-Ciabatta 136
- Salzgebäck 49
- Salzstangerl 49
- Samosa 213
- Sashimi 216
- Sauce hollandaise 263
- Sauce tartare 264
- Sauerbraten 190
- Sauerkraut 166
- Sauerrahm 104
- Schafsmilch 99
- Schäufele 191
- Schaumrolle 272
- Schinken 142
- Schinkennudeln 226
- Schlagobers 104
- Schmelzkäse 96
- Schnaps 88
- Schnitzel 191
- Schweinebraten 142
- Schweineschmalz 145
- Schokokrispies 64
- Schokoladenauflauf 277
- Schokoladenmilch 100
- Schoko-Nuss-Eis 286
- Schokosoße 262
- Schokolade
 - Bitterschokolade 273
 - Vollmilchschokolade 273
 - Pfefferminz-Schokolade 285
- Schokoladeneis 288
- Schokoladenpudding 283
- Schokoladentorte 268
- Schuss Kaffeesahne 76
- Schuss Milch 76
- Schupfnudeln 249
- Schwarzer Tee 75
- Schweinebraten 142, 191
- Schweinekotelett 192
- Schweinschaxe 192
- Schweinskarree 192
- Schweinslungenbraten 193
- Schwenkbraten 191
- Sekt 87
- Selchkarree (Schwein) 181
- Semmel 44
- Semmelknödel 250
- Semmelkren 262
- Senf 263
- Sherry (süß) 88
- Shrimps 209
- Shrimp Maki 217
- Shrimp Tempura 216
- Sniertjebraten 193
- Smoothie 80
- Soft Cake 275
- Soja 133
- Sojabohnen 173
- Sojageschnetzelttes 200
- Soja-Joghurt 103
- Sojamilch 99
- Sojasprossen 172
- Solero-Eis 286
- Sonnenblumenbrot 44
- Sonnenblumenkerne 134
- Sorbet 287
- Spaghetti 241
- Spaghetti Bolognese 224
- Spaghetti Carbonara 225
- Spargel 166
- Spätzle 250
- Spätzle mit Ei 202
- Spätzle mit Käse 203
- Special K mit Beeren 65
- Speck 142
- Spiegelei 60
- Spinatspätzle mit Rahmsoße 203
- Sprühsahne 104
- Stangensellerie 167
- Steckerlfisch 210
- Streusüße 76, 146
- Süßkartoffeln 233
- Süßstoff 76, 146
- Sulz 137

Suppen

- Brokkolicremesuppe 147
- Flädlesuppe 150
- Frittatensuppe 150
- Grießklößchensuppe 150
- Grießnockerlsuppe 150
- Gulaschsuppe 147
- Karottencremesuppe 149
- Kartoffelsuppe 148
- Leberknödelsuppe 150
- Linsensuppe 148
- Miso-Suppe 216
- Möhrencremesuppe 149
- Paradeisercremesuppe 149
- Rindssuppe mit Nudeln 151
- Tomatencremesuppe 149
- Tom-Yum-Suppe 218
- Zwiebelsuppe 151

Sushi 217**Sweet-Chilli-Soße 264****Szechuan Shrimp 215****T****Tafelspitz 193, 194****Tagliatelle 240****Taco mit Rind 220****Taco-Schale 51****Tee 75****Teilchen 272****Thunfisch 208****Thunfisch-Sandwich 136****Thunfisch-Sashimi 216****Tikka Masala mit Huhn 213****Tilsitter 97****Tiramisu 277****Tiroler Knödel 182****Toast** **Toastbrot 51** **Schinken-Käse-Toast 137** **Toast Hawaii 137****Toastschinken 142****Tofu 201****Tomaten 154, 158, 167****Tomatencremesuppe 149****Tomatensaft 79****Tom-Yum-Suppe 218****Tonic Water 80****Topfen 97****Topfenkuchen 269****Topfenstrudel 269****Toppas 65****Tortilla 51****Tortillachips 129****Tortellini mit Käsefüllung 243****Trauben (Weintrauben) 122****Traubensaft 80****Tsatsiki 59****V****Vanilleeis 288****Vanilleeis mit Schokohülle 286****Vanillekipferl 275****Vanillepudding mit Vollmilch 283****Vollkornbrötchen 45****Vollkornbrötchen mit Schinken 135****Vollkornweckerl 45****Vollmilch 68, 98****Vollmilchschokolade 273****W****Wackelpudding 278****Wähe mit Äpfeln (süß) 265****Walnüsse 133****Wasser-Eis 286****Wassermelone 122****Wasserspatzen 250****Waffel 73****Weiches Ei 60****Wein** **Portwein 88** **Rotwein 86** **Weißwein 86****Weinblätter, gefüllt 153****Weintrauben 122****Weißbier 85****Weißwein 86****Weißwurst 144****Weizenbier (dunkel) 85****Weizenkleie 73****Whisky 89****Wiener Würste 144**

Windbeutel 276
 Wildragout mit Birne 194
 Wodka 89
 Wurst 140
 Wurstsalat 252
 Wurstklöße/Wurstknödel 183

Y

Yamswurzel 168

Z

Ziegenkäse 97
 Ziegenmilch 99

Zucchini 168
 Zucker 76, 146
 Zuckerschoten 173
 Zuckerswürfel 76
 Zürcher Geschnetzeltes 195
 Zwetschge 120
 Zwetschgenkuchen 267
 Zwetschgenröster 116
 Zwetschgensaft 79
 Zwieback 52
 Zwiebeln, eingelegt 154
 Zwiebelrostbraten 195
 Zwiebelsuppe 151

TRIAS



Besuchen Sie uns auf Facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



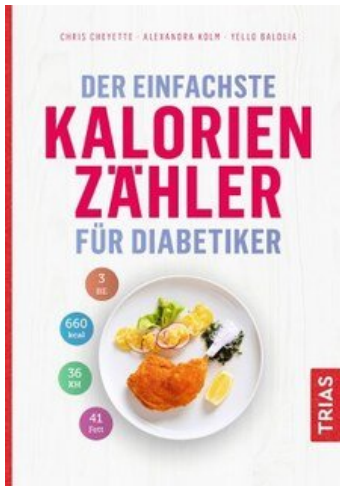
Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag



Abonnieren Sie unsere Newsletter
www.trias-verlag.de/newsletter



Cheyette, Chris / Kolm, Alexandra / Balolia, Yello
[Der einfachste Kalorienzähler für Diabetiker](#)

304 Seiten, kart.
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder
Lebensweise www.narayana-verlag.de