

### Mérleg nélkül - néhány élelmiszer szénhidrát tartalma

Mérlegelve az eddigi írásaimat, valószínűleg a most következő poszt kiemelkedik hasznosságát és színvonalát tekintve az eddigiek közül - ha nem a leghasznosabb. Cukorbeteg konyhai próbálkozásaimat nagymértékben megkönnyíti, hogy rendelkezem digitális konyhai mérleggel, amely gramm pontossággal kiírja a ráhelyezett étel tömegét. Számos receptben azonban nem grammban, hanem egyéb módon, különféle mérőeszközökkel adják meg a felhasználandó mennyiséget. Segítendő a boldogulást, megosztom a kedves Olvasóval, mire jutottam egy kis kutatómunkával. Tájékoztatóképpen melléírok egy körülbelüli szénhidrát tartalmat is, de természetesen ez egy csak egy becsült érték. Remélem, ti is haszonnal forgatjátok:

1 kávéskanál olaj = 2 g (0 g szénhidrát)

1 teáskanál olaj = 5 g (0 g szénhidrát)

1 evőkanál olaj = 10 g (0 g szénhidrát)

1 csapott evőkanál vaj = 20 g (0,1 g szénhidrát)

1 diónyi vaj = 30 g (0,15 g szénhidrát)

1 tojásnyi vaj = 50 g (0,25 g szénhidrát)

1 csapott evőkanál zsír = 20 g (0 g szénhidrát)

1 teáskanál búzaliszt = 5 g (3,82 g szénhidrát)

1 csapott evőkanál búzaliszt = 10 g (7,63 g szénhidrát)

1 közepes evőkanál búzaliszt = 15 g (11,45 g szénhidrát)

1 púpozott evőkanál búzaliszt = 20 g (15,26 g szénhidrát)

1 púpozott evőkanál rizs = 20 g (15,5 g szénhidrát)

1 evőkanál búzadara = 15 g (11,01 g szénhidrát)

1 evőkanál búzacsíra = 10 g (4,2 g szénhidrát)

1 púpozott evőkanál zsemlemorzsa = 10 g (7,33 g szénhidrát)

1 púpozott evőkanál zsemlemorzsa = 15 g (11,0 g szénhidrát)

1 evőkanál szójagranulátum = 12 g (3,72 g szénhidrát)

1 evőkanál gabonapehely = 15 g (? g szénhidrát)

1 teáskanál cukor = 7 g (7 g szénhidrát)

1 evőkanál cukor = 15 g (15 g szénhidrát)

1 teáskanál méz = 10 g (8,1 g szénhidrát)

1 evőkanál méz = 30 g (24,3 g szénhidrát)

1 teáskanál púpozott evőkanál lekvár = 15 g (? g szénhidrát)

1 evőkanál evőkanál lekvár = 40 g (? g szénhidrát)

1 csapott kávéskanál só = 2 g (0 g szénhidrát)

1 púpozott kávéskanál só = 3 g (0 g szénhidrát)

1 teáskanál só = 5 g (0 g szénhidrát)

1 csapott evőkanál só = 15 g (0 g szénhidrát)

1 csapott evőkanál tejföl = 20 g (0,86 g szénhidrát a 12%-os tejföl esetén)

1 púpos evőkanál tejföl = 30 g (1,29 g szénhidrát a 12%-os tejföl esetén)

1 evőkanál majonéz = 20 g (0-1,5 g szénhidrát)

1 evőkanál paradicsompüré = 30 g (6,0 g szénhidrát)

1 körbe szelet fehérkenyér 1 kg-os kenyér esetén = 60 g (vékony szelet) (31,38 g szénhidrát)

1 körbe szelet fehérkenyér 1 kg-os kenyér esetén = 150 g (vastag szelet) (78,45 g szénhidrát)

1 körbe szelet fehérkenyér 2 kg-os kenyér esetén = 80 g (vékony szelet) (41,84 g szénhidrát)

1 körbe szelet fehérkenyér 2 kg-os kenyér esetén = 200 g (vastag szelet) (104,6 g szénhidrát)

1 körbe szelet rozskenyér = 40 g (21,44 g szénhidrát)

1 szelet Bakonyi barnakenyér = 30 g (15,18 g szénhidrát)

1 szelet Graham-kenyér = 25 g (0 g szénhidrát)

1 darab zsemle = 54 g (30,78 g szénhidrát)

1 darab kifli = 44 g (25,08 g szénhidrát)

1 szelet kalács (félkilós) = 50 g (32,45 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű paradicsom = 75 g (3 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű paprika = 50 g (1,5 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű alma = 150 g (10,5 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű narancs = 150 g (12,75 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű körte = 150 g (18 g szénhidrát)

1 közepes fűt szőlő = 200 g (36,2 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű kivi = 50 g (5,65 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű őszibarack = 150 g (13,5 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű sárgabarack = 50 g (5,1 g szénhidrát)

1 közepes szelet görögdinnye = 150 g (9,75 g szénhidrát)

1 darab kisméretű burgonya = 100 g (20 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű burgonya = 150 g (30 g szénhidrát)

1 darab nagyméretű burgonya = 200 g (40 g szénhidrát)

1 darab közepes méretű tojás = 40 g (0,24 g szénhidrát)

1 vékony szelet felvágott = 10-15 g (? g szénhidrát)

1 vékony szelet szalámi = 3-5 g (? g szénhidrát)

1 kis csésze víz = 1-1,5 dl

1 nagy csésze víz = 2,5-3 dl

1 bögre víz = 2,5-3 dl

1 pohár víz = 2,5–3 dl

1 borospohárnyi víz = 1 dl

1 kávéskanál = 6-8 köbcenti

1 evőkanál = 15-20 köbcenti