

## Liste guter und gesunder Kohlenhydrate

<i>Lebensmittel</i>	<i>Kohlenhydrate pro 100g</i>	<i>Kalorien auf 100g</i>	<i>Anmerkungen</i>
Süßkartoffeln	20g	86 kcal	Langsame Energiefreisetzu ng
Quinoa	64g	368 kcal	Komplexe Kohlenhydrate
Haferflocken	68g	389 kcal	Reich an löslichen Ballaststoffen
Vollkornbrot	49g	250 kcal	Gute Ballaststoffquell e
Bananen	23g	89 kcal	Schnelle Energiequelle
Blaubeeren	14g	57 kcal	Antioxidantienre ich
Äpfel	14g	52 kcal	Natürlich süß und sättigend
Kichererbsen	61g	364 kcal	Komplexe Kohlenhydrate

Linsen	60g	353 kcal	Hoher Ballaststoffgehalt
Cashewkerne	30g	553 kcal	Nuss mit dem höchsten Kohlenhydrate Anteil
Weißbrot	49g	265 kcal	Perfekt zum Auffüllen von Kalorien
Mango	15g	60 kcal	Reich an Vitaminen
Himbeeren	12g	52 kcal	Reich an Fasern
Buchweizen	72g	343	Glutenfrei, gut für die Verdauung

### Anmerkungen:

**Langsame Energiefreisetzung:** Ideal für langanhaltende Energiezufuhr.

**Schnelle Energiequelle:** Geeignet für schnelle Energiezufuhr vor oder während kurzer und intensiver Aktivitäten.

**Reich an löslichen Ballaststoffen:** Kann dabei helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

**Antioxidantienreich:** Wichtig für den Schutz der Zellen vor Schäden durch freie Radikale.

**Komplexe Kohlenhydrate:** Stabilisiert den Blutzucker und sorgt für lang anhaltende Sättigung.

**Reich an Vitaminen:** Wichtige Quelle für Vitamine und Antioxidantien.

Diese Liste ist an Lebensmitteln nicht vollständig, stellt aber einen guten Überblick dar.