

## Austauschtabelle für Lebensmittel

Mit mehr als 2 g Maltose

Maltose in g

pro 100 g

Malzzucker	99,8
Malzkaffee trocken	55,3
Malzprodukte	53,5
Biomalz	53,5
Bier alkoholarms (max. 1,5 Gew% Alkohol)	9,4
Malzbier	9,4
Vollkornkeks	9,2
Knäckebrot-Roggenbrot mit Malz	7,2
Knäckebrot-Roggenmischbrot mit Malz	6,7
Diabetikergebäck	6,5
Haferkeks für Diabetiker	6,5
Diabetikerbackwaren	5,4
Vollkornzwieback für Diabetiker	5,4
Milchmischerzeugnisse entrahmt mit Schokomalz	5,3
Milchmischerzeugnisse fettarm mit Schokomalz	5,3
Milchmischerzeugnisse vollfett mit Schokomalz	5,3
Dickmilch mit Schokomalz	5,3
Kefir mit Schokomalz	5,3
Joghurt mit Schokomalz	5,3
Knäckebrot-Weizenmischbrot mit Malz	5,2
Brötchen-Roggenbrötchen mit Malz	4,8
APRIKOSENKONFITURE	4,6
ERDBEERKONFITURE	4,6
Graubrot-Roggenbrot mit Malz	4,6
NAEHRBIER	4,3
Roggen Mehl	4,3
Roggen Mehl (Type 650-1800)	4,3
Roggen Mehl Type 815	4,3
Roggen Mehl (Type <650)	4,3
Graubrot-Roggenmischbrot mit Malz	4,2
Roggen Mehl Type 997	4,1
Roggen Mehl Type 1150	4,0
Natursauer, getrocknet	4,0
Roggen Mehl Type 1370	4,0
HIMBEERKONFITURE	3,9
Roggen Mehl Type 1590	3,8
Roggen Mehl Type 1740	3,8
Knäckebrot-Roggenbrot	3,8
Knäckebrot mit Malz	3,7
Knäckebrot-Weizenbrot mit Malz	3,7
Knäckebrot-Roggenbrot mit Molke	3,7
Knäckebrot-Roggenbrot mit Kräutern	3,7
Knäckebrot-Roggenbrot mit Buttermilch	3,7
Knäckebrot-Roggenbrot mit Kefir	3,7
Knäckebrot-Roggenbrot mit Milcheiweiß	3,7

Knäckebröt-Roggenbröt mit Sauermilch	3,7
Knäckebröt-Roggenbröt mit Joghurt	3,7
Knäckebröt-Roggenbröt mit Quark	3,7
Knäckebröt-Roggenbröt mit Käse	3,6
Knäckebröt-Roggenbröt mit Fettzutaten	3,6
Knäckebröt-Roggenbröt mit Gewürzen	3,6
Knäckebröt-Roggenbröt mit Kümmel	3,6
Knäckebröt-Roggenbröt mit Milcherzeugnizutaten	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Milch	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Ölsamenzutaten	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Leinsamen	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Sesam	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Mohn	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Sonnenblumenkernen	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Mandeln	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Kleie	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Soja	3,5
Knäckebröt-Roggenbröt mit Weizenkeimen	3,4
Knäckebröt-Roggenbröt mit Schrotanteilen	3,4
Knäckebröt-Roggenbröt mit Rosinen	3,4
Graubrot-Weizenmischbröt mit Malz	3,3
Knäckebröt-Roggenmischbröt	3,1
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Zwiebeln	3,1
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Kräutern	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Molke	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Buttermilch	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Kefir	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Sauermilch	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Joghurt	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Milcheiweiß	3,0
KIRSCHKONFITUERE	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Quark	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Käse	3,0
Brotmischung Zwiebelbröt	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Fettzutaten	3,0
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Gewürzen	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Kümmel	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Milcherzeugnizutaten	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Milch	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Ölsamenzutaten	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Leinsamen	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Sesam	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Mohn	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Sonnenblumenkernen	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Mandeln	2,9
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Soja	2,8
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Kleie	2,8
Knäckebröt mit Zutaten	2,8
Knäckebröt-Weizenbröt mit Zutaten	2,8
Knäckebröt-Weizenbröt mit Mehrkorn	2,8
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Zutaten	2,8
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Mehrkorn	2,8
Knäckebröt-Roggenmischbröt mit Weizenkeimen	2,8
Knäckebröt-Mehrkornbröt	2,8

Knäckebrot mit Mehrkorn	2,8
Knäckebrot-Roggenmischbrot mit Rosinen	2,7
Ovomaltine	2,7
Knäckebrot-Roggenmischbrot mit Schrotanteilen	2,6
Brötchen mit Malz	2,6
Knäckebrot-Mehrkornbrot mit Rosinen	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen mit Buttermilch	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen mit Kefir	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen mit Molke	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen mit Sauermilch	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen mit Joghurt	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen mit Quark	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen mit Milch	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen mit Milcheiweiß	2,5
Brötchen-Roggenbrötchen mit Zwiebeln	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Fett	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Butter	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Gewürzen	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Kümmel	2,4
Vollkornbrötchen-Weizenvollkornbrötchen mit Malz	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Leinsamen	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Sesam	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Mohn	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Sonnenblumenkernen	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Mandeln	2,4
ALKOHOLFREIES BIER SCHANKBIER, DEUTSCH	2,4
Roggenfladenbrot	2,4
Graubrot-Roggenbrot	2,4
Graubrot-Roggenbrot mit Sauermilch	2,4
Graubrot-Roggenbrot mit Buttermilch	2,4
Graubrot-Roggenbrot mit Joghurt	2,4
Graubrot-Roggenbrot mit Kefir	2,4
Graubrot-Roggenbrot mit Molke	2,4
Graubrot-Roggenbrot mit Quark	2,4
Vollkornbrötchen-Roggenvollkornbrötchen mit Malz	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Soja	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Kleie	2,4
Brötchen-Roggenbrötchen mit Weizenkeimen	2,4
Graubrot-Roggenbrot mit Milch	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Milcheiweiß	2,3
Graubrot-Roggentoastbrot	2,3
ROGGENBROT	2,3
Vollkornbrot mit Malz	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Käse	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Butter	2,3
Brötchen-Roggenbrötchen mit Rosinen	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Zwiebeln	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Gewürzen	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Kümmel	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Ölsamenzutaten	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Leinsamen	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Sesam	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Mohn	2,3

Graubrot-Roggenbrot mit Sonnenblumenkernen	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Mandeln	2,3
Brötchen-Roggenbrötchen mit Ölsamenzutaten	2,3
Graubrot-Roggenbrot mit Soja	2,2
Graubrot-Roggenbrot mit Kleie	2,2
Graubrot-Roggenbrot mit Weizenkeimen	2,2
Knäckebrötchen-Roggenbrot mit Zutaten	2,2
Knäckebrötchen-Roggenbrot mit Mehrkorn	2,2
Graubrot-Roggenbrot mit Schrotanteilen	2,1
Mischbrot mit Aufstrich / Belag (0)	2,0
Mischbrot mit Butter (4)	2,0
Brötchen-Roggenmischbrötchen	2,0
Brötchen-Roggenmischbrötchen mit Milch	2,0

*Quelle: PRODI 4.5 LE expert ([www.nutri-science.de](http://www.nutri-science.de))*

**© 1999-2003 by Institut für Ernährungsinformation**