

Tamilisches Foodlexikon für Ernährungsfachpersonen

Zusammenstellung häufig konsumierter Speisen und Getränke zum besseren Verständnis in der Beratung



Erklärung der Portionengrösse

Die Portionsgrößen stützen sich auf die unten aufgeführte Literatur

Getränk	2 dl
Früchte	10 g Kohlenhydrate - 1 Obstwert (OW)
Beilage/Gerichte	30 g Kohlenhydrate - 3 Brotwerte (BW)
Die Kalorienzufuhr sollte 1600 kcal pro Tag nicht unterschreiten. Für das Frühstück werden weniger Kohlenhydrate (15-30 g) empfohlen.	

Die Portionengrößen wurden mit Ausnahme der Getränke wie folgt berechnet:

100 g : g Kohlenhydratanteil in 100 g Lebensmittel * Kohlenhydratanteil der Portionengröße

Beispiel Mango: 100 g :13 g * 10 g

Achtung: Die Portionen wurden mittels Excel berechnet. Manuell nachgerechnete Werte können von den Angaben abweichen, da die Zahlen gerundet wurden.

Quellen Rezepte/ Bildmaterial

Bei jedem Lebensmittel ist in der letzten Spalte die Quellenangabe vorhanden. Leider können wir nicht garantieren, dass diese jederzeit online verfügbar sind. Die Beschreibungen der Gerichte beziehen sich auf Aussagen aus Interviews mit tamilischen Frauen sowie diversen Internetrecherchen. Die verwendeten Zutaten und die Menge können je nach Klientin sehr unterschiedlich sein. Aus diesem Grund dienen die Nährwertangaben der einzelnen Gerichte nur zur Orientierung und beziehen sich auf das als Quelle angegebene Rezept. Bei den Brotarten wurde ein Wasserverlust von 10 % berücksichtigt. Bei gekochten Gerichten wurde je nach Verarbeitung ein Wasserverlust von 5-10 % berechnet. Bei der Herstellung von Rasgullah und Rasmalai wurden jeweils 70 % Wasserverlust berücksichtigt (Herstellungsprozess wie bei Frischkäse). Die verwendeten Fotos wurden der Onlinedatenbank "pixabay" entnommen.

Literatur

Teuscher E-Plan Austauschtafel

Deutsche Diabetes Gesellschaft (2011) Evidenzbasierte Leitlinie zur Diagnostik, Therapie u. Nachsorge bei Gestationsdiabetes

Schweizerische Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (2009) Neue Erkenntnisse zur Diagnostik und Management des Gestationsdiabetes

Bei Fragen können sie sich gerne an Klazine Van der Horst (Leiterin aF&E Ernährung und Diätetik) wenden:

Berner Fachhochschule Gesundheit/ Ernährung und Diätetik/ Finkenhubelweg 11/ 3012 Bern

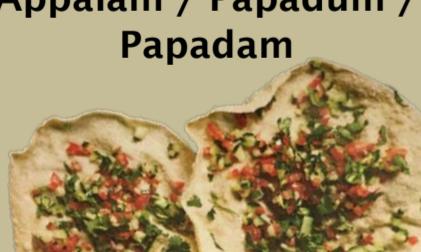
klazine.vanderhorst@bfh.ch

Inhaltsverzeichnis

	Seite/n:
Legende und Definition der Portionengrösse	2
Früchte	4
Gemüse	4 + 5
Hülsenfrüchte	5 + 6
Brote	6
Beilagen	7 + 8
Produkte und Gerichte aus Milch	8 + 9
Gerichte und Curries	9 + 10
Dessert	10
Frittierte Dessert	11
Süsse Breie	11
Getränke	12
Sonstiges	12

	Name	Beschreibung		Bemerkung	Energie (kcal)	Nährwert pro 100 g					Portion (g)	Nährwert pro Portion					Quelle		
		Verarbeitung				Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)		Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			
1 Portion = 1 Obstwert (10g Kohlenhydrate)																			
Früchte	Mango	Frucht roh	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	62	13	13	2.3	0.6	0.2	75	46	10	10	1.7	0.4	0.1	http://www.naehrwertdaten.ch		
	Ananas	Frucht roh oder als Saft mit Zucker	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	51	11	11	1.4	0.4	0.2	88	45	10	10	1.2	0.4	0.2	http://www.naehrwertdaten.ch		
	Granatapfel	Frucht roh	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	75	16	16	2.2	0.7	0.6	62	47	10	10	1.4	0.4	0.4	Nuts- Herkunft BLS-Daten		
	Lychee	Frucht roh oder als Saft mit Zucker	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	66	17	15	1.3	0.8	0.4	60	40	10	9.2	0.8	0.5	0.3	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true		
	Apfel	Frucht roh	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	61	14	10	2.0	0.3	0.0	70	43	10	7.2	1.4	0.2	0.0	Nuts- Herkunft BLS-Daten		
	Papaya	Frucht roh	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	43	10.8	7.8	1.7	0.5	0.3	92	40	10	7.2	1.6	0.4	0.2	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true		
	Guave	Frucht roh, essbarer Anteil oder aus der Dose	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	34	5.8	5.8	5.2	0.9	0.5	172	59	10	10	9.0	1.6	0.9	Nuts- Herkunft BLS-Daten		
	Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil																		
Gemüse	Kürbis/ Kadhu	Kürbis gekocht z.B. in Curry	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	25	4.6	3.9	2.2	1.1	0.1								Nuts - Herkunft BLS-Daten		
	Ghia	Flaschenkürbis Kalebasse mit Salz gekocht	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	14	2.7	2.1	2.5	0.4	0.1								Nuts - Herkunft BLS Daten		

Gemüse	Name	Beschreibung Verarbeitung		Bemerkung	Energie (kcal)	Nährwert pro 100 g					Portion (g)	Nährwert pro Portion					Quelle
		Total	Zucker			Kohlenhydrate (g)	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)	Total		Zucker	Kohlenhydrate (g)	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)	
												Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil					
Gemüse	Karela	Bittermelone / Bittergurke Wird häufig roh in dünne Scheiben geschnitten, mit Salz eingerieben und als Vorspeise serviert	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	17	3.7	-	2.8	1.0	0.2							https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true	
	Drumsticks	"Moringa oleifera" = Meerrettichbaum, vergleichbar mit grünen Bohnen gebraten oder gekocht	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	37	8.5	-	3.2	2.1	0.2							https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true	
	Tinda	indischer Kürbis oder Apfel-Kürbis z.B. gegart in einer Tomatensauce mit Gewürzen oder roh	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	21	3.6	-	1.6	-	0.2							http://rajanjolly.weebly.com/tinda-the-indian-baby-pumpkin-and-its-health-benefits.html	
	Tindora/Tindola	Scharlachranke mit kleinem grünen Kürbis / Babywassermelone als Frucht z.B. mit Gewürzen und Tomaten gebraten oder roh	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	18	3.1	-	1.6	1.2	0.1							https://www.healthbenefitstimes.com/ivy-gourd/	
Hülsenfrüchte	Black Eyed beans	Schwarzäugengorke gekocht	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	310	42	2.0	19	21	2.0	71	221	30	1.4	14	15	1.4	Nuts - Herkunft CH-FCD-Daten
	Bengal gram or Channa Dal	Kichererbsen gekocht	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	350	48	0.3	14.5	21.5	4.5	63	219	30	0.2	9.1	13	2.8	Nuts - Herkunft CH-FCD-Daten
	Moong Dal	Mungbohne, grün gekocht	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	343	62.9	5.7	17.1	22.9	1.4	48	164	30	2.7	8.2	11	0.7	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true
	Tur Dal	Straucherbsen gekocht	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	286	47	2.7	8.6	20	1.4	64	183	30	1.7	5.5	13	0.9	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true
	Ulunthu	Urdbohnen gekocht	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	354	62	2.0	16	22	2.0	48	171	30	1.0	7.7	11	1.0	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true

	Name	Beschreibung		Bemerkung	Energie (kcal)	Nährwert pro 100 g					Portion (g)	Energie (kcal)	Nährwert pro Portion					Quelle	
		Verarbeitung				Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)		
1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate)																			
Hülsenfrüchte	Urad Dal 	Geschälte Urdbohnen gekocht	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	343	60	2.9	29	23	1.4	50	172	30	1.4	14	11	0.7	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true		
	Kidney beans 	Kidneybohnen (rote Bohnen) gekocht (ohne Salz) in kochendem Wasser zubereitet	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	310	43	1.0	17	22	1.8	71	219	30	0.7	12	15	1.3	Nuts - Herkunft CH-FCD-Daten		
Brote	Parotta / Paratha 	Mehrschichtiges Brot aus Weizenmehl (Maida) oder Reismehl, Ghee (Butter), Öl und Salz , manchmal auch Eier gebraten	zum Frühstück, normalerweise mit Eiern, Fleisch oder Gemüse.	376	51	0.5	1.9	7.1	15.9	59	222	30	0.3	1.1	4.2	9.4	http://www.marions-kochbuch.de/rezept/6703.htm Rezept berechnet mit Nuts		
	Chapati/Roti 	aus Weizenmehl, Öl oder Ghee, Wasser und Salz gebraten	zum Frühstück oder zu Currys serviert	297	46	2.7	4.9	11	7.5	65	192	30	1.8	3.2	7.3	4.8	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true		
	Nachni Bhakri/ Ragi Roti 	aus Hirschenmehl, Wasser, Salz und Öl oder Ghee gebraten	nicht viel Öl benötigt. Normalerweise mit Chutneys, Joghurt oder Currys serviert	339	73	0.0	1.9	5.6	2.5	41	140	30	0.0	0.8	2.3	1.0	https://www.sanjeevkapoor.com/Recipe/Ragi-Roti-Sanjeev-Kapoor-Kitchen-FoodFood.html Rezept berechnet mit Nuts		
	Naan Brot 	aus Weizenmehl (maida), Milch, Ghee oder pflanzliches Öl, Salz und Hefe im Ofen oder Tandoor zubereitet	als Beilage oder als Hauptmahlzeit mit Toppings	291	50	3.6	2.2	10	5.7	59	173	30	2.1	1.3	5.7	3.4	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/8110?fgcd=&manu=&lfacet=&format=&count=&max=50&offset=&sort=default&order=asc&lookups=naan+bread&ds=&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=		
	Bhatura / Cholla Puri 	aus Weizenmehl (maida), Quark oder Joghurt, Hefe, Salz und Öl in Öl frittiert	oft kombiniert mit Kichererbsen-Curry	361	45	0.4	2.1	8.4	16.4	67	240.7	30	0.3	1.4	5.6	10.9	http://www.chefkoch.de/rezepte/1351021239807652/Bhatura.html Rezept berechnet mit Nuts		
	Appalam / Papadum / Papadam 	mit diversen Mehlsorten zubereitet (Weizen, Linsen, Kichererbsen) traditionell in heissem Öl ausgebacken oder alternativ ohne Öl im Ofen gebacken	als Zusatz zu einer Mahlzeit oder einem Snack Nährwerte beziehen sich auf die Ofenzubereitung ohne Öl	205	32	2.3	14	13.0	2.4	94	193	30	2.2	13	12	2.3	http://www.chefkoch.de/rezepte/604121160144752/Papadam.html Rezept berechnet mit Nuts		
	Puri 	Brot aus Weizenmehl und Ghee oder Öl traditionell in heissem Öl ausgebacken	als Beilage zu Currys serviert oder als Frühstück oder Zwischenmahlzeit	362	42	0.2	1.9	6.8	18	71	258	30	0.1	1.4	4.8	13	https://www.kuechengoetter.de/rezepte/puri-73611 Rezept berechnet mit Nuts 1 Puri entspricht ca. 8g		

Name	Beschreibung		Bemerkung	Energie (kcal)	Nährwert pro 100 g						Nährwert pro Portion						Quelle		
	Verarbeitung				Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)	Portion (g)	Energie (kcal)	Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			
Reis-Idli	Idli werden aus gedämpften Linsen-Teigtaschen, Urad Dal und Reis hergestellt in "Idli-Pfanne" gedämpft		Als Frühstück, Snack oder als Beilage gegessen. Gemüse oder Nüsse können in die Tasche gefüllt werden --> Udupi idlis	158	33	2.0	2.3	4.8	0.4	90	142	30	1.8	2.1	4.3	0.4	http://www.jaisiyaram.de/blog/rezepte/13636-idli-rezept-fuer-gedaempfte-reiskuechlein-16-maerz-13.html Rezept berechnet mit Nuts		
Rava Idli	Idli mit Giess, Curryblätter, Senfkörnern und Ingwer zubereitet in "Idli-Pfanne" gedämpft		Frühstück oder als Beilage	171	20	2.5	3.3	6.0	7.3	149	255	30	3.7	4.9	8.9	10.8	http://foodviva.com/breakfast-recipes/rava-idli-recipe/ Rezept berechnet mit Nuts		
Kanchipuram Idli	Scharfe Idli mit Reis oder Giess, Ingwer und Kurkumapulver, Korianderblätter gedämpft		Frühstück oder Abendessen	164	27	1.0	1.5	4.0	4.2	110	181	30	1.1	1.6	4.4	4.6	http://www.vegrecipesofindia.com/kanchipuram-idli-recipe/ Rezept berechnet mit Nuts		
Puttu	gedämpfte Reismehl-Rollen mit Kokosnuss gedämpft		als Frühstück, Snack oder als Beilage gegessen	240	40	1.2	3.6	6.4	5.8	75	179	30	0.9	2.7	4.8	4.3	https://food.ndtv.com/food-drinks/keralas-favourite-breakfast-how-to-make-soft-puttu-at-home-1675781 Rezept berechnet mit Nuts		
Paruppu adai	Pfannkuchen mit diversen Dal, rotes Chili und Curryblätter in einer "Tawa-Pfanne" zubereitet		Frühstück	133	20	3.1	5.9	9.0	1.9	154	205	30	4.8	9.1	14	2.9	https://www.saffrontrail.com/4-lentil-pancake-paruppu-adai-recipe Rezept berechnet mit Nuts		
Koozh/ Kanji	Ein Porridge aus Hirsemehl, Reis und Joghurt oder Buttermilch in Flüssigkeit gekocht		Frühstück oder als Beilage	261	56	10.7	1.4	5.9	1.1	54	141	30	5.8	0.8	3.2	0.6	Nuts http://www.7aumsuvai.com/2012/08/keppai-koozh-ragi-porridge.html Rezept berechnet mit Nuts		
Appam	Pfannkuchen aus Reismehl, teilweise mit Kokosnusssplitter oder Kokosnussmilch gebraten in Öl		Frühstück oder Abendessen	280	51	0.6	1.9	8.0	4.6	59	165	30	0.4	1.1	4.7	2.7	http://www.chefkoch.de/rezepte/437481135689038/Appam-Reismehlpfannkuchen.html Rezept berechnet mit Nuts		
Idiyappam	Reismehl-Teig in Form von Nudeln. Diese werden gedämpft. Kann auch Kokosnusssplitter enthalten in "Idli-Pfanne" gedämpft		zum Frühstück oder als Abendessen. Kann auch zu Currys gegessen werden	258	45	0.8	2.1	4.8	6.2	66	171	30	0.5	1.4	3.2	4	http://www.vegrecipesofindia.com/idiyappam-recipe-nool-puttu/ Rezept berechnet mit Nuts		
Rava dosa	Crêpes aus Giess, Reismehl, Weizenmehl und verschiedenen Gewürzen gebraten		als Frühstück oder zu Currys serviert	356	72	0.0	8.0	8.0	4.0	42	148	30	0.0	3.3	3.3	1.7	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true		

Beilagen	Name	Beschreibung		Bemerkung	Energie (kcal)	Nährwert pro 100 g					Portion (g)	Energie (kcal)	Nährwert pro Portion					Quelle		
		Verarbeitung				Total	Kohlenhydrate (g)	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			Total	Kohlenhydrate (g)	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			
			Zucker							Zucker										
	Dalia	Weizengetreide in gesüßter Kondensmilch oder Milch gekocht	gekocht	Als Frühstück zu Joghurt oder um sich von einer Krankheit zu erholen	138	21	6.7	1.0	3.9	4.3	145	200	30	10	1.4	5.7	6.2	http://www.northindiancooking.com/sweet-dalia.html Rezept berechnet mit Nuts		
	Bhaji	Frittierte Zwiebeln mit einem Teig aus Reismehl und/oder Kichererbsen in Öl frittiert		serviert mit Joghurt oder Quarkdip	209	18	3.8	1.7	4.7	13	166	346	30	6.3	2.8	7.8	22	http://www.chefkoch.de/rezepte/65181166632696/Onions-bhaji.html Rezept berechnet mit Nuts		
	Dhokla	fermentierte Masse aus Reis- und Kichererbsnemehl gedämpft		zum Frühstück oder als Snack konsumiert	360	72	0.0	4.0	12	2.0	42	150	30	0.0	1.7	5.0	0.8	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/129428?fgcd=&manu=&fn=&acet=&format=&count=&max=50&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=Dhokla&ds=&qt=&qp=&qn=&q=&ing=		
Produkte und Gerichte aus Milch	Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil																			
	Paneer	hausgemachter Käse aus Milch (oder Rahm) und Zitronensaft (oder Essig)	Milch wird gekocht und mit Zitronensaft oder Essig vermischt	In Teig aus Kichererbsenmehl frittiert als Snack (Panir Pakoda) oder mit Spinat (Saag paneer) oder Erbsen serviert	295	2.5	2.5	0.0	24.0	21.0								https://www.coopathome.ch/de/supermarkt/milchprodukte-%26-eier/abgepackter-k%C3%A4se/frischk%C3%A4se-%26-mozzarella/mozzarella-%26-ricotta/karma-bio-paneer/p/4707479		
	Meekiri	Fermentierte Büffelmilch (oder Kuchmilch). Ähnlich wie Joghurt fermentiert			108	4.8	4.7	0.0	4.3	8.0								https://www.coopathome.ch/de/supermarkt/milchprodukte-%26-eier/jogurt/jogurt-nature/ch%C3%A4s-h%C3%BCtte-b%C3%BCffelmilch-jogurt-nature/p/3754560		
	Kobbari Perugu Pachadi	Kokosnussraspeln mit Joghurt (Quark). Urad dal, Chillies und Gewürze Teil der Zutaten in Öl angebraten		z.B. mit Reis serviert	281	7.9	5.3	7.4	6.2	25								http://aahaaramonline.com/2014/11/28/kobbari-perugu-pachadi-aka-thengai-thayir-pachadi-coconut-and-yoghurt-chutney/ Rezept berechnet mit Nuts		
	Bhindi raita	gebratene Okra in Joghurt oder Quark mit Chili und diversen Gewürzen gekocht		mit diversen Reisgerichten serviert	42	2.2	1.3	1.7	2.7	2.5								http://www.indiankhana.net/2013/10/bhindi-raita-vendakka-thayir-pachadi.html Rezept berechnet mit Nuts		
	Raita	Joghurt mit Minze, Zwiebel, Gemüse, Chilli Pulver. Teilweise mit Knoblauch roh		kalt serviert oder mit Biryani	118	8.1	7.8	0.7	2.9	8.0								http://www.manusmenu.com/raita Rezept berechnet mit Nuts		

	Name	Beschreibung* Verarbeitung	Bemerkung	Energie (kcal)	Nährwert pro 100 g					Portion (g)	Energie (kcal)	Nährwert pro Portion					Quelle										
					Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)											
Produkte und Gerichte aus Milch	Buttermilk Kuzhambu / Mor kuzhambu	Weisser Kürbis, verdickte Buttermilch/Joghurt, Chilli Kürbis wird gedämpft	Mit Reis oder Asai gegessen	70	4.8	4.3	1.5	3.1	4.2	Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil															https://www.boldsky.com/cookery/vegetarian/maincourse/curries-dals/mor-kuzhambu-ugadi-recipe-038944.html Rezept berechnet mit Nuts		
	Saag paneer / Palak paneer	Spinat (oder andere Blattgemüse) mit Paneer, Zwiebel und Gewürzen Gemüse gedämpft, Paneer paniert oder roh	mit Naan oder Reis serviert	211	7.8	0.0	1.4	6.3	18																https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true		
Gerichte und Curries	Bohnen Paruppu Usili	Bohnen (oder Kohl) mit Tur Dal und Bengal Gram, gemixt mit Chillies, Kurkuma und Curryblätter gekocht oder gedämpft	Serviert mit gedämpftem Reis und oder Mor Kuzhambu.	170	19	3.8	5.5	10	6.1	162	275	30	6.2	8.9	16	10	http://www.padhuskitchen.com/2014/12/beans-paruppu-usili-recipe-paruppu.html Rezept berechnet mit Nuts										
	Aratikaya Vepudu /Kela Fry	gekochte Bananen, Zwiebel, Chilli, Curryblätter gebraten oder gekocht	oft mit Reis serviert	202	22	3.6	3.5	2.3	12	136	276	30	4.9	4.8	3.1	16	http://www.sailusfood.com/2011/11/01/aratikaya-vepudu-raw-plantain-fry-recipe/ Rezept berechnet mit Nuts										
	Sambar	Brühe basiert auf Daal und weiteren Gewürzen. Oft wird gekochtes Gemüse hinzugefügt gekocht	Oft zu Idlis gegessen	113	16	1.4	1.4	5.6	4.2	194	219	30	2.7	2.7	11	8.1	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true										
	Pilau/Pilaf	Begriff für Mahlzeiten mit Reis, Gemüse und Fleisch mit verschiedenen Gewürzen gekocht	Beilage	153	24	4.1	1.8	1.8	5.9	128	195	30	5.2	2.3	2.2	7.5	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true										
	Kootu	Eintopf mit Gemüse, Tur Dal und Gewürzen gekocht	weniger flüssig als Sambar, halb feste Konsistenz	93	10.2	3.2	3.9	4.6	3.6	294	272	30	9.4	11.5	13.5	10.6	http://www.padhuskitchen.com/2014/03/mixed-vegetable-kootu-south-indian.html Rezept berechnet mit Nuts										
	Bohnen und Karotten poriyal	grüne Bohnen, Karotten, Kokosnuss, Senfkörner, Curryblätter und Urad dal angebraten mit Öl	oft mit Reis serviert	106	10	6.4	4.3	4.1	5.5	303	322	30	19.4	13.0	12.4	16.7	http://asmallbite.com/carrot-beans-poriyal-carrot-beans-stir-fry/ Rezept berechnet mit Nuts										
	Avial	Eintopf aus Gemüse, Kokosnuss, Joghurt und teilweise mit Kartoffeln oder Süßkartoffeln gedämpft	oft mit Reis serviert	124	11	4.3	4.1	2.6	7.7	278	344	30	11.9	11.4	7.2	21.4	https://painedpiecesblog.wordpress.com/2016/03/01/avial-einsuedindisches-gemuese-curry/ Rezept berechnet mit Nuts										

Gerichte und Curries	Name	Beschreibung		Bemerkung	Energie (kcal)	Nährwert pro 100 g					Portion (g)	Energie (kcal)	Nährwert pro Portion					Quelle	
		Verarbeitung				Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)		
	Paruppu Urundai Kuzhambu	kleine Bällchen aus Tur dal, teilweise mit Reismehl Zwiebel, Chilli, Kokosnuss und mit scharfer Chillisauce Bällchen werden in Öl gebraten und in die Sauce gegeben	Mit Reis und evtl. noch anderen Beilagen serviert	83	10.2	2.0	2.1	2.6	0.9	294	244	30	6	6	8	3	http://revisfoodography.com/2015/05/paruppu-urundai-kuzhambu-Rezept berechnet mit Nuts		
	Kadai Bhindi (=okra)	gebratene Okra (ladies finger), Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Masala und weiteren Gewürzen mit zusätzlichem Öl	mit Fladenbrot, Reis oder Dal serviert	128	5.9	4.0	3.7	3.2	10	1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate)								http://www.rakskitchen.net/2009/08/kadai-bhindi.html Rezept berechnet mit Nuts	
	Chicken Paratel	Pouletstücke mariniert mit Kurkumapulver, Chilipulver, Zwiebeln und Knoblauch kurz angebraten	Mit Reis und evtl. noch anderen Beilagen serviert	206	3.3	2.5	1.4	15	15	1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate)									
Dessert	Barfi/Burfi	Süßigkeit aus Honig, Zucker, Kokosnussraspeln, Ghee und Kardamompulver Ghee, Honig, Milch erwärmen, mit den restlichen Zutaten mischen, anschliessend auskühlen lassen	Süßigkeit / Dessert	471	36	36	0.5	10	32	28	131	10	10	0.1	2.9	9	https://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/rezept-burfi-indische-susigkeit/ Rezept berechnet mit Nuts		
	Vella Kozhukattai	Teig aus Reismehl und Öl/Ghee gefüllt mit Jaggery, Kokosnuss, Kardamompulver Zuerst gekocht und danach in einer Idlipfanne gedämpft	üblicherweise als Snack konsumiert. Jaggery ist ein brauner Zucker, der durch Evaporation des Saftes von Palmbäumen entsteht.	389	52	31	3.3	6.8	17.0	19	75	10	6	0.6	1.3	3.3	http://chefinyou.com/2010/09/04/vella-kozhukattai/ Rezept berechnet mit Nuts		
	Rasgulla	luftige Bällchen aus Milch (hergestellt wie Paneer) mit Mehl und Zuckersirup Bällchen werden in kochendes Wasser gelegt und danach über Stunden in Zuckersirup eingelegt	Süßigkeit / Dessert Kalorien und Zuckergehalt abhängig von der Menge Zuckersirup	410	79	78	0.1	6.0	7.2	13	52	10	9.8	0.0	0.8	0.9	http://www.kochbar.de/rezept/436925/Rasgulla.html Rezept berechnet mit Nuts		
	Rasmalai	luftige Bällchen aus Milch (hergestellt wie Paneer) mit Kondensmilch und Zuckersirup leichte, weiche/schwammige Kugeln	Süßigkeit/ Dessert mit Pistazien und Mandelgarnitur. Teilweise mit Trockenfrüchte Kalorien und Zuckergehalt abhängig von der Menge	406	59	59	0.5	10	14	17	69	10	10	0.1	1.7	2.4	http://indianhealthyrecipes.com/rasmalai-recipe-easy-rasmalai-in-10-mins-diwali-recipes/ Rezept berechnet mit Nuts		
	Kulfi	Zucker, Milch und Pistazie, teilweise noch weitere Gewürze wie Kardamom Traditionelles indisches Eis	Süßigkeit / Dessert	408	88	74	0.8	5.6	4.0	11	47	10	8.5	0.1	0.6	0.5	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true		
	Mysore Pak	Kichererbsenmehl, Zucker und Ghee	Süßigkeit / Dessert	522	48	39	4.3	4.1	35	21	109	10	8.1	0.9	0.9	7.3	http://himmlischesessigkeiten.blogspot.ch/2011/06/mysore-pak-eine-indische-süßigkeit-aus.html Rezept berechnet mit Nuts		

	Name	Beschreibung		Bemerkung	Energie (kcal)	Nährwert pro 100 g					Portion (g)	Energie (kcal)	Nährwert pro Portion					Quelle		
		Verarbeitung				Total	Kohlenhydrate (g)	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			Total	Kohlenhydrate (g)	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			
						Zucker							Zucker							
1 Portion = 10g Kohlenhydrate																				
frittierte Desserts	Jalebi	Teig aus Mehl (Reis-, Weizen-, Urdalmehl), Joghurt und Safran, anschliessend in Zuckersirup frittiert in viel Öl	Süßigkeit / Dessert	214	46	37	0.6	2.3	2.0	22	46	10	8.0	0.1	0.5	0.4	http://eatsmarter.de/rezepte/indisches-jalebi Rezept berechnet mit Nuts			
	Gulab Jamun	frittierte Bällchen aus Weizenmehl frittiert in viel Öl, werden anschliessend oft noch in Zuckersirup eingelegt.	Die Gulab Jamun werden oft bereits fixfertig gekauft als Süßigkeit / Dessert Nährwerte ohne Zuckersirup	432	56	10	6.0	16	16	18	77	10	1.8	1.1	2.9	2.9	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true			
	Badusha	Teig aus Maida, Quark und Ghee Fertige Bällchen werden in viel Öl frittiert und dann in Zuckersirup gelegt	Süßigkeit / Dessert	187	50	38	0.6	2.6	20	20	37	10	7.5	0.1	0.5	4	http://www.ruchiskitchen.com/recipe/balushahi-recipe/ Rezept berechnet mit Nuts			
	Boondi Laddu	Bällchen aus Kichererbsenmehl und/oder Reismehl und Gewürzen frittiert in viel Öl	Süßigkeit / Dessert	540	44	0	2.0	10	36	23	123	10	0.0	0.5	2.3	8.2	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true			
	Sakkrai Pongal	Mahlzeit mit Reis, Milch, Zucker, Rosinen, Ghee und Cashewnüssen gekocht	für Festivals oder spezielle Anlässe zubereiteter Pudding	249	43	37	1.8	3.7	6.8	23	58	10	8.7	0.4	0.9	1.6	https://www.yummymyarthi.com/2012/01/sakkrai-pongal-sakkrai-pongal.html Rezept berechnet mit Nuts			
süsse Breie	Gajar Ka Halwa	Pudding mit Karotten, Milch, Zucker, Cashewnüsse, Rosinen, Ghee und Wasser gekocht	Dessertpudding	105	11	11	1.6	2.9	6	94	99	10	10	1.5	2.7	5.4	https://food.ndtv.com/recipe-gajar-ka-halwa-218426 Rezept berechnet mit Nuts			
	Suji Ka Halwa/ Rava Kesari	gerösteter Griess mit Cashewnüssen, Weinbeeren und zusätzlichem Zucker gekocht	Süßigkeit / Dessert	269	45	18.4	2.4	5.1	7.5	22	60	10	4.1	0.5	1.1	1.7	https://www.thespruce.com/seolina-halwa-dessert-1957814 Rezept berechnet mit Nuts			
	Rasavalli kilangu kool	Blauer Yambohnenbrei (ähnlich wie Süsskartoffeln) mit Kokosnussmilch und Zucker gekocht und warm serviert	Süßigkeit / Dessert	146	27	11	2.7	1.6	3.3	37	54	10	4.0	1.0	0.6	1.2	https://mytamilkitchen.com/2014/11/05/rasavalli-kilangu/ Rezept berechnet mit Nuts			

	Name	Beschreibung Verarbeitung	Bemerkung	Energie (kcal)	Nährwert pro 100 g					Portion (g)	Energie (kcal)	Nährwert pro Portion					Quelle					
					Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)			Total	Kohlenhydrate (g) Zucker	Fasern (g)	Protein (g)	Fett (g)						
Getränke	Kaapi - Indischer Filterkaffee	 Süß-milchiger Kaffee aus gerösteten Kaffebohnen (70-80%) und Zichorie (20-30%) gekocht	wird oft zum Frühstück getrunken Kohlenhydratgehalt je nach verwendeter Menge Zucker unterschiedliche	77	10	10	0.0	2.5	2.8	200	153	20	20	0.0	5.0	5.6	https://www.youtube.com/watch?v=F_8zJgPOOk Rezept berechnet mit Nuts					
	Masala Chai-Tee / Gewürztee	 Schwarztee mit Milch, Zucker und verschiedenen aromatischen Gewürzen gekocht	über den Tag verteilt konsumiert	14	2.9	2.8	0.0	0.3	0.2	200	29	5.8	5.6	0.0	0.6	0.4	http://www.tasteoftravel.at/masala-chai/ Rezept berechnet mit Nuts					
	Bovonto	 Kommerzielles, bekanntes Süßgetränk mit Trauben- und Colageschmack, kohlensäurehaltig trinkfertig	Achtung Zuckergehalt	64	16	16	0.0	0.0	0.0	200	128	32	32	0.0	0.0	0.0	http://www.myfitnesspal.com/nutrition-facts-calories/bovonto					
	Lassi süß	 Getränk aus Joghurt, Wasser oder Milch, Gewürze, Zucker oder Honig nach belieben mix aus frischen Produkten	kann auch salzig sein	49	6.8	6.8	0.4	1.6	1.5	200	98	14	14	0.8	3.2	3.0	http://purpleavocado.de/mango-lassi-kardamom-joghurt-drink/ Rezept berechnet mit Nuts Mit 2 Esslöffel Honig / 1.5L Lassi					
Sonstiges	Bockshornklee	 Samen der Hülsenfrucht, Gewürz roh oder gekocht als Gewürz	Die Samen sind Teil des Curry Pulvers. Blätter des Bockshornklees werden als Gewürz verwendet	347	48	24	10	23	6.4	Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil												Nuts- Herkunft BLS-Daten
	Ghee	 Bratbutter	Ghee ist eine Art Butter aus Kuhmilch und wird oft in der indischen Küche verwendet.	741	0.6	0.6	0.0	0.7	83													Nuts - Herkunft BLS-Daten (Butter)
	Maravalli Kizhangu / Cassava	 Maniok Wurzeln roh oder gekocht	Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt	160	38	1.7	1.8	1.4	0.3	79	126	30	1.3	1.4	1.1	0.2	https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true					