

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 angegeben Rezept. Bei den Broten 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 Austauschtablelle
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 Managament des Gestationsdiabetes










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






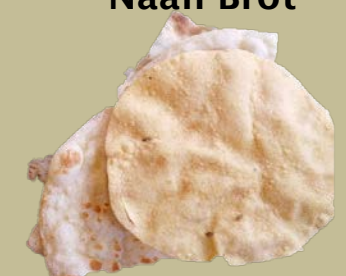

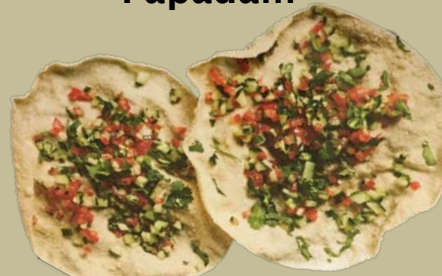

Berner Fachhochschule Gesundheit/ Ernährung und Diätetik/ Finkenhubelweg 11/ 3012 Bern
klazine.vanderhorst@bfh.ch










Inhaltsverzeichnis



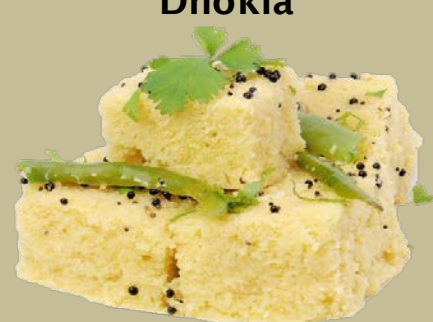





| | Seite/n: |
|--|----------|
| Legende und Definition der Portionengrösse | 2 |
| Früchte | 4 |
| Gemüse | 4 + 5 |
| Hülsenfrüchte | 5 + 6 |
| Brote | 6 |
| Beilagen | 7 + 8 |
| Produkte und Gerichte aus Milch | 8 + 9 |
| Gerichte und Curries | 9 + 10 |
| Dessert | 10 |
| Frittierte Dessert | 11 |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










| | Beschreibung | | | Nährwert pro 100 g | | | | | | Nährwert pro Portion | | | | | | Quelle | |
|---------|---------------|--|--|--------------------|-------------------------|-------------------|-------------|----------|-------------|--|-------------------------|-------------------|-------------|----------|-----|---------------------------|---|
| | Name | Verarbeitung | Bemerkung | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) Total | Fasern (g) Zucker | Protein (g) | Fett (g) | Portion (g) | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) Total | Fasern (g) Zucker | 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 |
| Gemüse | | | | | | | | | | Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil | | | | | | | |
| | 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 | |






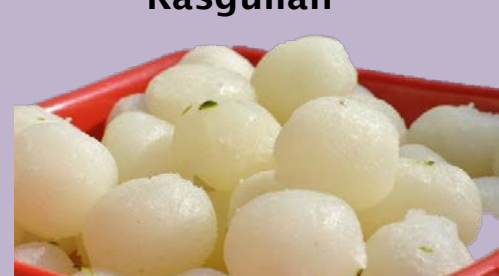
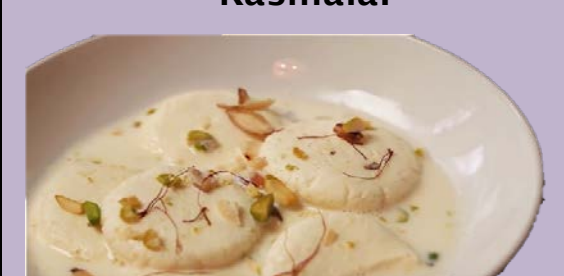


| Gemüse | Beschreibung | | | Nährwert pro 100 g | | | | | | Nährwert pro Portion | | | | | | Quelle | |
|--|---|--|---|--|--|-------------------|-------------|----------|-------------|--|-------------------------|-------------------|-------------|----------|---|---|---|
| | Name | Verarbeitung | Bemerkung | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) Total | Fasern (g) Zucker | Protein (g) | Fett (g) | Portion (g) | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) Total | Fasern (g) Zucker | Protein (g) | Fett (g) | | | |
| | | | | | | | | | | Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div>Karela</div> <div></div> | <div>Bittermelone / Bittergurke</div> <div>Wird häufig roh in dünne Scheiben geschnitten, mit Salz eingerieben und als Vorspeise serviert</div> | 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 | | |
| | <div>Drumsticks</div> <div></div> | <div>"Moringa oleifera" = Meerrettichbaum, vergleichbar mit grünen Bohnen</div> <div>gebraten oder gekocht</div> | 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 | |
| | | <div>Tinda</div> <div></div> | <div>indischer Kürbis oder Apfel-Kürbis</div> <div>z.B. gegart in einer Tomatensauce mit Gewürzen oder roh</div> | 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 |
| | | | <div>Tindora/Tindola</div> <div></div> | <div>Scharlachranke mit kleinem grünen Kürbis / Babywassermelone als Frucht</div> <div>z.B. mit Gewürzen und Tomaten gebraten oder roh</div> | Nährwerte beziehen sich auf das rohe Produkt | 18 | 3.1 | - | | | | | | | 1.6 | 1.2 | 0.1 |
| <div>Hülsenfrüchte</div> | | | | | | | | | | 1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate) | | | | | | | |
| | <div>Black Eyed beans</div> <div></div> | <div>Schwarzaugenbohnen</div> <div>gekocht</div> | 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 |
| | <div>Bengal gram or Channa Dal</div> <div></div> | <div>Kichererbsen</div> <div>gekocht</div> | 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 |
| | <div>Moong Dal</div> <div></div> | <div>Mungbohne, grün</div> <div>gekocht</div> | 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 |
| | <div>Tur Dal</div> <div></div> | <div>Straucherbsen</div> <div>gekocht</div> | 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 |
| | <div>Ulunthu</div> <div></div> | <div>Urbohnen</div> <div>gekocht</div> | 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 |






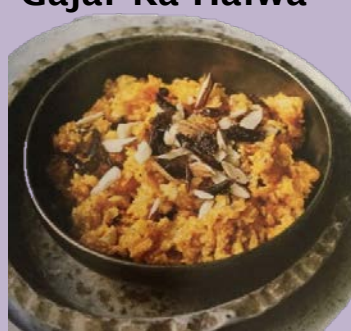


| Hülsenfrüchte | Beschreibung | | | Nährwert pro 100 g | | | | | | Nährwert pro Portion | | | | | | Quelle | |
|---|--|--|--|--------------------|---|--------|------------|-------------|----------|----------------------|----------------|-------------------|--------|------------|-------------|--|---|
| | Name | Verarbeitung | Bemerkung | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | | Fasern (g) | Protein (g) | Fett (g) | Portion (g) | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | | Fasern (g) | Protein (g) | | Fett (g) |
| | | | | | Total | Zucker | | | | | | Total | Zucker | | | | |
| | | | | | 1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate) | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 | |
|  | 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 | |
|  | 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 | |
|  | 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 | |
|  | aus Hirsenmehl, 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 | |
| Brote |  | 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=&ifacet=&format=&count=&max=50&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=naan+bread&ds=&qt=&qp=&qq=&qn=&q=&ing= |
| |  | 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 |
| |  | 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 |
| |  | 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 |


| | Beschreibung | | | Nährwert pro 100 g | | | | | | Nährwert pro Portion | | | | | | Quelle | |
|--|---|---|-----------|---|-------------------|--------|------------|-------------|----------|----------------------|----------------|-------------------|--------|------------|-------------|--|----------|
| | Name | Verarbeitung | Bemerkung | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | | Fasern (g) | Protein (g) | Fett (g) | Portion (g) | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | | Fasern (g) | Protein (g) | | Fett (g) |
| | | | | | Total | Zucker | | | | | | Total | Zucker | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate) | | | | | | | | | | | | | |
| <div>Reis-Idli</div> <div></div> | <div>Idli werden aus gedämpften Linsen-Teigtaschen, Urad Dal und Reis hergestellt</div> <div>in "Idli-Pfanne" gedämpft</div> | <div>Als Frühstück, Snack oder als Beilage gegessen. Gemüse oder Nüsse können in die Tasche gefüllt werden --> Udupi idlis</div> | 158 | 33 | 2.0 | 2.3 | 4.8 | 0.4 | 90 | 142 | 30 | 1.8 | 2.1 | 4.3 | 0.4 | <div>http://www.jaisiyaram.de/blog/rezepte/13636-idli-rezept-fuer-gedaempfte-reiskuechlein-16-maerz-13.html</div> <div>Rezept berechnet mit Nuts</div> | |
| <div>Rava Idli</div> <div></div> | <div>Idli mit Griess, Curryblätter, Senfkörnern und Ingwer zubereitet</div> <div>in "Idli-Pfanne" gedämpft</div> | <div>Frühstück oder als Beilage</div> | 171 | 20 | 2.5 | 3.3 | 6.0 | 7.3 | 149 | 255 | 30 | 3.7 | 4.9 | 8.9 | 10.8 | <div>http://foodviva.com/breakfast-recipes/rava-idli-recipe/</div> <div>Rezept berechnet mit Nuts</div> | |
| <div>Kanchipuram Idli</div> <div></div> | <div>Scharfe Idli mit Reis oder Griess, Ingwer und Kurkumapulver, Korianderblätter</div> <div>gedämpft</div> | <div>Frühstück oder Abendessen</div> | 164 | 27 | 1.0 | 1.5 | 4.0 | 4.2 | 110 | 181 | 30 | 1.1 | 1.6 | 4.4 | 4.6 | <div>http://www.vegrecipesofindia.com/kanchipuram-idli-recipe/</div> <div>Rezept berechnet mit Nuts</div> | |
| <div>Puttu</div> <div></div> | <div>gedämpfte Reismehl-Rollen mit Kokosnuss</div> <div>gedämpft</div> | <div>als Frühstück, Snack oder als Beilage gegessen</div> | 240 | 40 | 1.2 | 3.6 | 6.4 | 5.8 | 75 | 179 | 30 | 0.9 | 2.7 | 4.8 | 4.3 | <div>https://food.ndtv.com/food-drinks/keralas-favourite-breakfast-how-to-make-soft-puttu-at-home-1675781</div> <div>Rezept berechnet mit Nuts</div> | |
| <div>Paruppu adai</div> <div></div> | <div>Pfannkuchen mit diversen Dal, rotes Chili und Curryblätter</div> <div>in einer "Tawa-Pfanne" zubereitet</div> | <div>Frühstück</div> | 133 | 20 | 3.1 | 5.9 | 9.0 | 1.9 | 154 | 205 | 30 | 4.8 | 9.1 | 14 | 2.9 | <div>https://www.saffrontrail.com/4-lentil-pancake-paruppu-adai-recipe</div> <div>Rezept berechnet mit Nuts</div> | |
| <div>Koozh/ Kanji</div> <div></div> | <div>Ein Porridge aus Hirsemehl, Reis und Joghurt oder Buttermilch</div> <div>in Flüssigkeit gekocht</div> | <div>Frühstück oder als Beilage</div> | 261 | 56 | 10.7 | 1.4 | 5.9 | 1.1 | 54 | 141 | 30 | 5.8 | 0.8 | 3.2 | 0.6 | <div>Nutshttp://www.7aumsuvai.com/2012/08/keppai-koozh-ragi-porridge.html</div> <div>Rezept berechnet mit Nuts</div> | |
| <div>Appam</div> <div></div> | <div>Pfannkuchen aus Reismehl, teilweise mit Kokosnusssplitter oder Kokosnussmilch</div> <div>gebraten in Öl</div> | <div>Frühstück oder Abendessen</div> | 280 | 51 | 0.6 | 1.9 | 8.0 | 4.6 | 59 | 165 | 30 | 0.4 | 1.1 | 4.7 | 2.7 | <div>http://www.chefkoch.de/rezepte/437481135689038/Appam-Reismehlpfannkuchen.html</div> <div>Rezept berechnet mit Nuts</div> | |
| <div>Idiyappam</div> <div></div> | <div>Reismehl-Teig in Form von Nudeln. Diese werden gedämpft. Kann auch Koksnusssplitter enthalten</div> <div>in "Idli-Pfanne" gedämpft</div> | <div>zum Frühstück oder als Abendessen. Kann auch zu Currys gegessen werden</div> | 258 | 45 | 0.8 | 2.1 | 4.8 | 6.2 | 66 | 171 | 30 | 0.5 | 1.4 | 3.2 | 4 | <div>http://www.vegrecipesofindia.com/idiyappam-recipe-nool-puttu/</div> <div>Rezept berechnet mit Nuts</div> | |
| <div>Rava dosa</div> <div></div> | <div>Crêpes aus Griess, Reismehl, Weizenmehl und verschiedenen Gewürzen</div> <div>gebraten</div> | <div>als Frühstück oder zu Currys serviert</div> | 356 | 72 | 0.0 | 8.0 | 8.0 | 4.0 | 42 | 148 | 30 | 0.0 | 3.3 | 3.3 | 1.7 | <div>https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true</div> | |

| Beilagen | Beschreibung | | | Nährwert pro 100 g | | | | | | Nährwert pro Portion | | | | | | Quelle | |
|---|---|---|--|--------------------|---|--------|------------|-------------|----------|--|----------------|-------------------|--------|------------|-------------|---|---|
| | Name | Verarbeitung | Bemerkung | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | | Fasern (g) | Protein (g) | Fett (g) | Portion (g) | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | | Fasern (g) | Protein (g) | | Fett (g) |
| | | | | | Total | Zucker | | | | | | Total | Zucker | | | | |
| | | | | | 1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate) | | | | | | | | | | | | |
|  | Dalia | Weizengetreide in gesüsster Kondensmilch oder Milch 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 | 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/651811166632696/Onion-bhaji.html Rezept berechnet mit Nuts |
|  | Dhokla | fermentierte Masse aus Reis- und Kichererbsenmehl | 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=&lfacet=&format=&count=&max=50&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=Dhokla&ds=&qt=&qp=&qan=&qn=&q=&ing= |
| Produkte und Gerichte aus Milch | | | | | | | | | | Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil | | | | | | | |
| |  | hausgemachter Käse aus Milch (oder Rahm) und Zitronensaft (oder Essig) | 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 | |
| |  | Fermentierte Büffelmilch (oder Kuchmilch). Ähnlich wie Joghurt | | 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-bio-b%C3%BCffelmilch-jogurt-nature/p/3754560 | |
| |  | Kokosnussraspeln mit Joghurt (Quark). Urad dal, Chillies und Gewürze | 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 | |
| |  | gebratene Okra in Joghurt oder Quark mit Chili und diversen Gewürzen | 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 | |
| |  | Joghurt mit Minze, Zwiebel, Gemüse, Chillipulver. Teilweise mit Knoblauch | 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* | Bemerkung | Energie (kcal) | Nährwert pro 100 g | | | | Nährwert pro Portion | | | | | | Quelle | |
|---------------------------------|---|---|---|-----------|----------------|--------------------|------------|-------------|----------|----------------------|--|-------------------|------------|-------------|----------|--|--|
| | | | Verarbeitung | | | Kohlenhydrate (g) | Fasern (g) | Protein (g) | Fett (g) | Portion (g) | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | Fasern (g) | Protein (g) | Fett (g) | | |
| | | | | | | Total | | | | | | Total | Zucker | | | | |
| Produkte und Gerichte aus Milch | | | | | | | | | | | Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil | | | | | | |
| |  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 | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | 1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate) | | | | | | |
| |  Bohnen Paruppu Usili | Bohnen (oder Kohl) mit Tur Dal und Bengal Gram, gemixt mit Chillis, 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 Karottfeln 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://paindepicesblog.wordpress.com/2016/03/01/avial-ein-suedindisches-gemuese-curry/ Rezept berechnet mit Nuts |

| Gerichte und Curries | Beschreibung | | | Nährwert pro 100 g | | | | | | Nährwert pro Portion | | | | | | Quelle | | |
|---|---|---|---|---|-------------------------|-------------------|-------------|----------|-------------|---|---|-------------------|-------------|----------|-----|---|--|--|
| | Name | Verarbeitung | Bemerkung | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) Total | Fasern (g) Zucker | Protein (g) | Fett (g) | Portion (g) | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) Total | Fasern (g) Zucker | Protein (g) | Fett (g) | | | | |
| | | | | | | | | | | 1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Paruppu Urundai Kuzhambu | kleine Bällchen aus Tur dal, teilweise mit Reismehl Zwiebel, Chilli, Kokosnuss und mit scharfer Chillisauce | 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 | |
| | | Bällchen werden in Öl gebraten und in die Sauce gegeben | | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | Kadai Bhindi (=okra) | gebratene Okra (ladies finger), Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Masala und weiteren Gewürzen | 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-bhendi.html Rezept berechnet mit Nuts | |
| | | mit zusätzlichem Öl | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Chicken Paratel | Pouletstücke mariniert mit Kurkumapulver, Chillipulver, Zwiebeln und Knoblauch | Mit Reis und evtl. noch anderen Beilagen serviert | 206 | 3.3 | 2.5 | 1.4 | 15 | 15 | 1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate) | | | | | | http://www.youtoocancook.net/2012/09/chettinad-chicken-masala-chicken-dry.html#.WZWc4f4Um70 Rezept berechnt mit Nuts | | |
| | | kurz angebraten | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dessert | | | | | | | | | | 1 Portion = 10g Kohlenhydrate | | | | | | | | |
| |  | Barfi/Burfi | Süssigkeit aus Honig, Zucker, Kokosnussraspeln, Ghee und Kardomampulver | 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 |
| | | | Ghee, Honig, Milch erwärmen, mit den restlichen Zutaten mischen, anschliessend auskühlen lassen | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | Vella Kozhukattai | Teig aus Reismehl und Öl/Ghee gefüllt mit Jaggery, Kokosnuss, Kardamompulver | 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 |
| | | | Zuerst gekocht und danach in einer Idlipfanne gedämpft | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | Rasgullah | Luftige Bällchen aus Milch (hergestellt wie Paneer) mit Mehl und Zuckersirup | 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 |
| | | | Bällchen werden in kochendes Wasser gelegt und danach über Stunden in Zuckersirup eingelegt | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Rasmalai | Luftige Bällchen aus Milch (hergestellt wie Paneer) mit Kondensmilch und Zuckersirup | 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 | |
| | | leichte, weiche/schwammige Kugeln | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Kulfi | Zucker, Milch und Pistazie, teilweise noch weitere Gewürze wie Kardamom | 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 | |
| | | Traditionelles indisches Eis | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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://himmlischesuessigkeiten.blogspot.ch/2011/06/mysore-pak-eine-indische-suigkeit-aus.html Rezept berechnet mit Nuts | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | Nährwert pro 100 g | | | | | | Nährwert pro Portion | | | | | | Quelle | |
|---------------------|---|---|---|--------------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------|--------|--|
| | Name | Beschreibung | Bemerkung | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | Fasern (g) | Protein (g) | Fett (g) | Portion (g) | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | Fasern (g) | Protein (g) | Fett (g) | | | |
| | | Verarbeitung | | | Total | | | | | | Zucker | | | | Total | | Zucker |
| | | | | | | | | | 1 Portion = 10g Kohlenhydrate | | | | | | | | |
| frittierte Desserts | <div>Jalebi</div>  | <div>Teig aus Mehl (Reis-, Weizen-, Urdalmehl), Joghurt und Safran, anschliessend in Zuckersirup</div> <div>frittiert in viel Öl</div> | 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 |
| | <div>Gulab Jamun</div>  | <div>frittierte Bällchen aus Weizenmehl</div> <div>frittiert in viel Öl , werden anschliessend oft noch in Zuckersirup eingelegt.</div> | 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 |
| | <div>Badusha</div>  | <div>Teig aus Maida, Quark und Ghee</div> <div>Fertige Bällchen werden in viel Öl frittiert und dann in Zuckersirup gelegt</div> | 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 |
| | <div>Boondi Laddu</div>  | <div>Bällchen aus Kichererbsenmehl und/oder Reismehl und Gewürzen</div> <div>frittiert in viel Öl</div> | 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 |
| | <div>Sakkarai Pongal</div>  | <div>Mahlzeit mit Reis, Milch, Zucker, Rosinen, Ghee und Cashewnüssen</div> <div>gekocht</div> | 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.yummytummyaarthi.com/2012/01/sakkarai-pongalsakkarai-pongals.html Rezept berechnet mit Nuts |
| süsse Breie | <div>Gajar Ka Halwa</div>  | <div>Pudding mit Karotten, Milch, Zucker, Cashewnüsse, Rosinen, Ghee und Wasser</div> <div>gekocht</div> | 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 |
| | <div>Suji Ka Halwa/ Rava Kesari</div>  | <div>gerösteter Griess mit Cashewnüssen, Weinbeeren und zusätzlichem Zucker</div> <div>gekocht</div> | 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/semolina-halwa-dessert-1957814 Rezept berechnet mit Nuts |
| | <div>Rasavalli kilangu kool</div>  | <div>Blauer Yambohnenbrei (ähnlich wie Süsskartoffeln) mit Kokosnussmilch und Zucker</div> <div>gekocht und warm serviert</div> | 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/rasavali-kilangu/ Rezept berechnet mit Nuts |

| | | | | Nährwert pro 100 g | | | | | | Nährwert pro Portion | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--------------------|-------------------|--------|------------|-------------|----------|--|----------------|-------------------|--------|------------|-------------|------------------------------------|--|
| Name | | Beschreibung | Bemerkung | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | | Fasern (g) | Protein (g) | Fett (g) | Portion (g) | Energie (kcal) | Kohlenhydrate (g) | | Fasern (g) | Protein (g) | Fett (g) | Quelle |
| | | Verarbeitung | | | Total | Zucker | | | | | | Total | Zucker | | | | |
| Getränke | | | | | | | | | | 1 Portion entspricht 2dl | | | | | | | |
| | Kaapi - Indischer Filterkaffee  | Süss-milchiger Kaffee aus gerösteten Kaffeebohnen (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_8zIjgPOOk 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, kohlenensäurehaltig ----- 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 | | | | | | | | | | Keine Portionenangabe da geringer Kohlenhydratanteil | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | 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) | |
| | | | | | | | | | | 1 Portion = 3 Brotwerte (30g Kohlenhydrate) | | | | | | | |
| | 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 |