

Eksempel på hvor meget 300g, 400g, 600g og 800g kulhydrat svarer til.

	300 G	400 G	600 G	800 G
CORNFLAKES / HAVREGRYN	45 G	45 G	45 G MED SUKKER	60 G MED SUKKER
RUGBRØD	2 SKIVER (A 50 G)	3 SKIVER (A 50 G)	3 SKIVER (A 50 G)	3 SKIVER (A 50 G)
FRANSKBRØD	1 SKIVE (A 40 G)	3 SKIVER (A 40 G)	3 SKIVER (A 40 G)	4 SKIVER (A 40 G) M 2 SPSK HONNING
FRUGT	1 BANAN	1 BANAN OG 1 APPELSIN	2 BANANER OG 1 APPELSIN	2 BANANER 1 APPELSIN OG 2 GLAS JUICE
ROSINER	1 DL (40 G)	1 DL (40 G)	1 DL (40 G)	1 DL (40 G)
SPORTSDRIK/ SAFTEVAND	½ LITER	1 LITER	2 LITER	2½ LITER
PASTA/RIS RET MED RÅ PASTA/RIS OG GRØNTSAGER	140 G RÅ PASTA/RIS OG 50 G GRØNT	160 G RÅ PASTA/RIS OG 50 G GRØNT	160 G RÅ PASTA/RIS, 50 G GRØNT SAMT 50 G FLÜTE	160 G RÅ PASTA/RIS, 50 G GRØNT SAMT 100 G FLÜTE DESSERT: 3 dl yoghurt 2 knækbrød + marmelade