

# CAL<sup>c</sup>%



Home



News



Calculator



Tagestipp



## Werde jetzt Mitglied!

Registrieren



## News

DO / 24 JAN 2013

Alles Banane?

Bananen enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, aber auch eine Menge Kalorien. Doch sind Bananen deshalb Dickmacher?

Nach der Ernte, noch eingepackt in grüner Schale, enthalten Bananen mehr Stärke als Zucker. Erst während des Reifeprozesses wandelt sich die Stärke in Zucker.

Indikator für den Stärke / Zucker Gehalt ist die Farbe der Bananen. Bei leicht grünen Bananen sind noch 40 Prozent der Kohlenhydrate als Stärke vorhanden.

Ausgereift bei vollgelber Färbung sind dann nur noch 8 Prozent der Kohlenhydrate Stärke.