

Kalorientabelle

Bezeichnung	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett	KH	Prot.	Ballast
Graubrot	100	210	0,794g	44,3g	5,65g	4,72g
Weißbrot /Toast	100	253	3,340g	47,7g	7,36g	2,95g
1 Brötchen	100	251	1,410g	52g	7,81g	2,98g
1 Vollkornbrötchen	100	233	1,4g	46,3g	7,92g	9,13g
Vollkornbrot	100	188	0,959g	37,6g	6,49g	6,88g
Knäcke/Zwieback	100	348	2,620g	70,5g	9,45g	7,32g
Butter	100	741	83,2g	0,6g	0,67g	
Margarine	100	709	80g	0,4g	0,2g	
Margarine halbfett	100	362	40g	0,4g	1,6g	
Wurst	100	355	30,8g	0,223g	20,1g	0,066g
Wurst fettreduziert	100	177	11,2g	0,1g	19,2g	0,054g
Käse unter 20% Fett	100	145	4,9g	1,3g	23,2g	
Käse 20-40% Fett	100	244	15,3g		26,2g	
Käse über 40% Fett	100	331	26,2g		24g	
Marmelade, Gelee	100	279	0,149g	68,3g	0,127g	0,749g
Honig	100	306		75,1g	0,38g	
Nussnougatcreme	100	521	29,6g	59,6g	4,32g	3,93g
Magerquark	100	75,2	0,2g	4g	13,5g	
Speisequark	100	143	10,3g	3,2g	9g	
Eier	100	149	10,8g	0,674g	12,4g	
Haferflocken, trocken	100	370	7g	63,3g	12,5g	5,43g
Müsli, trocken	100	351	7,27g	60g	10,4g	8,06g
Frischkornbrei	100	61,1	1,67g	7,910g	2,780g	8,26g
Cornflakes, trocken	100	355	0,6g	79,1g	7,150g	4g
Kaffee,Tee	100	1,23	500µg	0,15g	0,150g	
Dosenmilch	100	176	10g	12,5g	8,8g	
Zucker	100	405		99,8g		
Kakao	100	131	3,58g	20,9g	3,36g	0,780g

Kalorientabelle

Bezeichnung	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett	KH	Prot.	Ballast
Trinkmilch 3,5%Fett	100	64,2	3,5g	4,76g	3,3g	
Trinkmilch 1,5%Fett	100	48,5	1,6g	4,9g	3,4g	
Buttermilch	100	35,8	0,5g	4,01g	3,2g	
Joghurt 3,5% Fett	100	63,1	3,5g	4g	3,3g	
Joghurt 1,5% Fett	100	46,1	1,5g	4,1g	3,4g	
Kotelett, Schnitzel	100	238	10,5g	14,3g	21,4g	0,957g
Steak, Schnitzel natur	100	174	6,05g		29,6g	
Putenschnitzel	100	145	4,7g	3,32g	22,1g	0,429g
Leber, Herz, Niere	100					
Braten	100	202	10,1g		27,8g	
Gulasch, Ragout	100	105	6,59g	2,57g	8,82g	0,376g
Bratwurst	100	282	26g	0,305g	12,6g	0,053g
Bockwurst	100	296	26,4g	0,279g	15,2g	0,101g
Fleisch-, Kochwurst	100	326	30,1g	0,192g	14,4g	0,055g
Frikadelle, Klops	100	156	5,88g	5,02g	20,5g	0,452g
Eisbein, Haxe	100	184	10g	0,731g	22,7g	0,313g
1/2 Hähnchen	100	157	9,09g		18,8g	
Mett, Gehacktes	100	230	17,5g	0,183g	18,5g	
Tatar, Schabefleisch	100	113	3g		21,4g	
Speck, Bauchfleisch	100	796	88,7g		2,9g	
Kartoffeln	100	68,5	0,100g	14,2g	1,96g	2,28g
Klöße, Knödel	100	87,7	1,2g	16g	2,57g	2,11g
Kartoffelpüree	100	67,6	1,390g	11,2g	2,02g	1,58g
Soße	100	117	8,19g	6,13g	4,93g	0,772g
Bratkartoffeln	100	117	6,71g	12,1g	1,74g	2,04g
Pommes Frites	100	117	5,82g	13,9g	1,91g	2,11g
Reis, gekocht	100	111	0,22g	24,5g	2,42g	0,51g
Nudeln, gekocht	100	126	0,994g	24,4g	4,41g	1,88g

Kalorientabelle

Bezeichnung	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett	KH	Prot.	Ballast
Hackfleischsoße	100	110	7,64g	5,47g	5,01g	0,391g
Kartoffelpuffer	100	180	11,8g	15,2g	2,99g	2,2g
Pizza, mittelgroß	100	216	11,9g	17,9g	9,18g	1,21g
Pfannkuchen	100	171	6,15g	22,6g	6,23g	1,11g
Gemüse, gebunden	100	53,3	1,74g	6,88g	2,33g	2,93g
Gemüse, gedünstet	100	33,7	0,302g	4,76g	2,68g	3,75g
Tomaten, Radieschen	100	16	0,175g	2,37g	1g	1,29g
Gurke	100	12,2	0,2g	1,81g	0,6g	0,54g
Klare Suppe	100	49	2,61g	0,819g	5,54g	0,622g
Gebundene Suppe	100	65	4g	2,47g	4,78g	588
Rohkostsalat	100	36,6	2,25g	2,76g	1,03g	729
Salat, angemacht	100	64,2	3,14g	7,25g	1,39g	1,41g
Kartoffelsalat	100	77,4	2,65g	11g	1,89g	1,82g
Fleischsalat	100	122	4,6g	0,896g	18,7g	0,324g
Heringssalat	100	177	12,6g	2,07g	14,1g	0,407g
Fisch, gekocht	100	93,4	2,06g	0,81g	17,7g	0,191g
Fisch, gebraten	100	116	3,77g	1,28g	19,1g	0,294g
Fischstäbchen	100	193	8,78g	14,1g	14,2g	0,909g
Fischkonserve	100	191	13,5g		17,7g	
Fisch, geräuchert	100	210	15,4g		18,3g	
Rollmops, Matjes	100	190	13,3g	3,3g	14,4g	0,415g
Krustentiere	100	88,1	1,42g	2,01g	16,6g	
Fruchtsaft	100	53	0,326g	11,9g	0,312g	
Limonade, Cola	100	51		10,4g	1,66g	
Diätgetränke	100	2,63		0,45g		
Mineralwasser	100					
Gemüsesaft	100	32,2	0,264g	4,68g	2,48g	0,396g
Bier, alkoholfrei	100	25,6	5,35g	0,38g		

Kalorientabelle

Bezeichnung	Menge (g)	Energie (kcal)	Fett	KH	Prot.	Ballast
Bier	100	42,3		3,12g	0,5g	
Wein, Sekt	100	76,1		2,96g	0,124g	
Spirituosen	100	231				
Likör, Apfelkorn	100	274		30,8g	500µg	
Apfel, Apfelsine	100	49,8	0,3g	10,3g	0,67g	2,1g
Birne, Pfirsich	100	49,2	0,2g	10,7g	0,65g	2,55g
Banane	100	95,1	0,18g	21,4	1,15g	2g
Trauben, Beeren	100	71,3	0,3g	15,6g	0,7g	0,8g
Trockenobst	100	289	0,817g	65,8g	2,49g	6,93g
Obstkuchen	100	229	8,88g	34,2g	2,82g	2,11g
Trockenkuchen	100	361	15,8g	47,3g	6,29g	2,49g
Sahne-, Cremetorte	100	282	17,8g	26,4g	4g	1,059g
Schlagsahne	100	288	30g	3,2g	2,5g	
Eis	100	84,8	2,43g	13,2g	2,29g	
Pudding	100	232	16,6g	15,5g	5,45g	1,84g
Kompot, Apfelmus	100	80	0,236g	18,2g	0,395g	0,895g
Bonbon	100	391	0,302g	95g	0,501g	
Kekse	100	459	20,8g	60,4g	6,33g	2,81g
Schokolade	100	536	31,5g	54,1g	9,2g	1,36g
Schokoriegel	100	458	18,9g	67,6g	3,99g	3,63g
Pralinen	100	405	6,14g	84,9g	1,41g	2,23g
Nüsse	100	579	50,5g	10g	22,6g	10,5g
Salzige Knabbereien	100	441	19,9g	58g	7,24g	1,85g