

Eier:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Eidotter	16,1	0,6	31,9	1481	354	- Cholesterin + Vitamin A + Vitamin B2 + Calcium + Phosphor + Eisen
Eiweiß	10,9	0,8	0,2	205	49	+ Fluor + Vitamin B2
Hühnerei, ganz	12,8	0,7	11,5	661	158	- Cholesterin + Vitamin A + Vitamin B2

Fette und Öle:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Baumwollsamöl	0	0	99,7	3753	897	+ Vitamin E
Butter	0,7	0,7	83,2	3155	754	- Cholesterin + Vitamin A
Butterschmalz	0,3	0	99,5	3753	897	- Cholesterin + Fluor
Distelöl	0	0	99,9	3761	899	+ mehrfach unges. Fettsäuren + Vitamin E
Erdnussbutter	26,1	19	47,8	2556	611	+ Kalium + Calcium + Phosphor + Niacin
Erdnussöl	0	0,2	99,4	3745	895	+ Vitamin E
Gäneschmalz	0	0	100	3766	900	- Cholesterin
Hammeltalg	3,9	0	81,3	3125	747	
Kokosfett	0,8	0	99	3741	894	
Lebertran	0	0	99,8	3757	898	- Cholesterin + Vitamin A
Leinöl	0	0	99,9	3766	900	+ mehrfach unges. Fettsäuren
Maiskeimöl	0	0	99,9	3761	899	+ mehrfach unges. Fettsäuren + Vitamin E
Margarine	0,5	0,5	80,5	3013	720	+ Vitamin A + Vitamin E
Olivenöl	0	0,2	99,6	3753	897	+ Vitamin E
Palmöl	0	0	99,8	3757	898	+ Vitamin E
Rindertalg	0,8	0	96,5	3648	872	- Cholesterin
Schweineschmalz	0,1	0	99,7			- Cholesterin
Sesamöl	0	0	99,5	3749	896	+ Vitamin E

Marko Gärtner
Küchenmeister & staatl gepr. Gastronom

Sojaöl	0	0	99,9	3761	899	+ mehrfach unges. Fettsäuren + Vitamin E
Sonnenblumenöl	0	0	99,8	3757	898	+ mehrfach unges. Fettsäuren + Vitamin E
Walnussöl	0	0	99,5	3749	896	

Geflügel:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Brathähnchen	15	0	4	448	107	+ Niacin
Ente	18,1	0	17,2	950	227	+ Vitamin B2
Gans	15,7	0	31	1431	342	+ Kalium + Vitamin B2 + Niacin
Hähnchenbrust	22	0	1	427	102	+ Niacin
Hähnchenherz	17,3	1,8	5,3	519	124	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Niacin
Hähnchenleber	22,1	1,2	4,7	569	136	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Vitamin B6 + Niacin + Eisen
Huhn (Suppen-)	18,5	0	20,3	1075	257	+ Niacin
Pute (ausgewachsen)	19,2	0	15	887	212	+ Niacin + Vitamin E
Pute (Jungtier)	22,4	0	6,8	632	151	+ Niacin
Putenbrust	20,5	0	3,6	477	114	
Putenschnitzel	22	0	5	607	145	
Wachtel	22	0	10	732	175	

Hammel- und Lammfleisch:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Brust	12	0	37	1594	381	
Filet	20,4	0	3,4	469	112	+ Vitamin B2 + Niacin
Herz	16,8	0,2	10	661	158	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Eisen
Hirn	10,9	0,6	9,1	536	128	+ Vitamin B2
Keule (Schlegel)	18	0	18	979	234	+ Vitamin B2 + Niacin
Kotelett	14,9	0	32	1456	348	
Leber	21,2	2	4	556	133	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Niacin + Eisen
Schnitzel	19,1	0	6,1	548	131	+ Kalium
Zunge	13,5	1,7	14,8	812	194	

Kalbfleisch:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Bries	17,2	0	3,4	414	99	
Brust	18,6	0	6,3	548	131	+ Vitamin B2 + Niacin
Filet	20,6	0	1,4	402	96	+ Vitamin B2 + Niacin
Frikassee	9	1	5	372	89	
Geschnetzeltes	9	1	3	264	63	
Haxe	20,9	0	1,6	410	98	+ Vitamin B2 + Niacin
Herz	15,9	1	5,1	477	114	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Niacin
Keule (Schlegel)	20,7	0	1,6	406	97	+ Vitamin B2 + Niacin
Kotelett	21,1	0	3,1	469	112	+ Vitamin B2 + Niacin
Leber	19,2	4	4,1	544	130	+ Vitamin B2 + Vitamin B6 + Niacin + Eisen
Nacken (Kamm)	20	0	4	498	119	
Nieren	16,7	0,8	6,4	536	128	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Vitamin B6 + Niacin + Eisen
Rollbraten	14	2	8	569	136	
Roulade	21	0	2	427	102	
Schnitzel	20,7	0	1,8	414	99	+ Vitamin B2 + Niacin

Marko Gärtner
Küchenmeister & staatl gepr. Gastronom

Steak	20	0	2	439	105	
Zunge	17,1	0,9	6,2	536	128	+ Vitamin B2 - Cholesterin

Rindfleisch:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Filet	19,2	0	4,4	485	116	+ Vitamin B6
Hackfleisch	22,5	0	12,5	845	202	
Herz	16,8	0,6	6	519	124	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Niacin + Eisen + Fluor
Hirn	10,4	0,4	9,6	544	130	+ Phosphor
Keule (Schlegel)	21	0	7,1	619	148	
Kotelett (mager)	22	0	4	544	130	
Kotelett (mittelfett)	19	0	9	669	160	
Leber	20,3	5,3	2,1	506	121	+ Vitamin B2 + Vitamin B6 + Niacin + Phosphor + Eisen + Fluor
Lende (Roastbeef)	20,6	0	10,2	728	174	+ Vitamin E
Nieren	16,6	0,9	5,1	485	116	+ Vitamin B2 + Niacin + Eisen + Fluor
Ochschwanz	20,1	0	11,5	770	184	
Rindfleisch (sehr mager)	22	0	2	464	111	
Rindfleisch (mager)	15	0	11	723	173	
Rindfleisch (mittelfett)	15	0	18	996	238	
Rindfleisch (fett)	14	0	24	1226	293	
Schabefleisch (Tatar)	21,2	0	3,7	494	118	
Zunge	16	0,4	15,9	875	209	+ Eisen

Schweinefleisch:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Backe	9,9	0	55,5	2255	539	
Bauch	17,8	0	21,1	1092	261	
Bug (Schulter)	17	0	22,5	1134	271	+ Vitamin B1 + Fluor
Eisbein (Haxe)	19	0	12,2	778	186	
Filet	21,5	0	2,0	435	104	+ Vitamin B1 + Niacin + Eisen
Hackfleisch	18	0	20	1046	250	
Hackfleisch (Schwein und Rind gem.)	19	0	17	962	230	
Herz	15,9	1,6	2,1	372	89	+ Vitamin B2 + Vitamin B6 + Niacin + Vitamin E + Eisen
Kasseler	20,9	0	17	992	237	- Natrium
Keule (Hinterschinken)	16,9	0	22,9	1146	274	+ Vitamin B1
Kotelett	20,3	0	7,6	628	150	+ Vitamin B1 + Vitamin B6
Leber	20,4	0,5	4,5	519	124	+ Vitamin B2 + Vitamin B6 + Niacin + Phosphor + Eisen
Mett	17,5	0	27,5	1331	318	
Nieren	16	0,8	3,2	402	96	+ Vitamin B2 + Vitamin B6 + Niacin + Eisen
Schnitzel (Oberschale)	22,2	0	1,9	444	106	+ Vitamin B1
Schweinefleisch (mager)	19	0	7	598	143	+ Vitamin B1
Schweinefleisch (mittelfett)	18	0	21	1155	276	
Schweinefleisch (fett)	10	0	37	1628	389	

Marko Gärtner
Küchenmeister & staatl gepr. Gastronom

Speck (geräuchert u. gesalzen)	9,1	0	65	2598	621	- Cholesterin - Natrium
Zunge	13,7	0,5	15,7	828	198	- Cholesterin + Vitamin B1 + Vitamin B2 + Niacin + Eisen

Wild:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Hase	21,6	0	3	473	113	- Cholesterin + Niacin
Hirsch	20,6	0	3,3	469	112	- Cholesterin + Kalium
Rehkeule (Schlegel)	21,4	0	1,3	406	97	- Cholesterin + Kalium + Eisen
Rehrücken	22,4	0	3,6	510	122	- Cholesterin + Kalium + Eisen

Sonstige Fleischarten:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Kaninchen	20,8	0	7,6	644	154	+ Niacin + Eisen
Pferd	20,6	0	2,7	448	107	+ Eisen
Rebhuhn	35	0	9	928	222	
Ziege	19,5	0	7,9	623	149	

Seefische:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Flunder	16,5	0	0,7	301	72	+ Vitamin B2
Heilbutt	20,1	1	2,3	423	101	+ Niacin + Kalium
Hering (ganz)	16,8	0	18,5	979	234	+ Vitamin B2 + Fluor
Hering (Filet)	18	4,1	15	866	207	+ Vitamin B2
Kabeljau (ganz)	17,4	0	0,7	318	76	+ Fluor
Kabeljau (Filet)	17	0	0	285	68	
Kabeljau (Leber)	6	0	65	2548	609	
Katfisch (Steinbeißer)	15,8	0	2,8	368	88	
Makrele	18,8	0	11,6	753	180	+ Fluor + Niacin + Vitamin B2
Ostseehering	18,1	2,3	9,2	649	155	+ Fluor + Vitamin B2
Rotbarsch	18,2	0,4	3,6	439	105	+ Fluor
Sardine	19,4	0	5,2	519	124	+ Vitamin B2 + Niacin
Schellfisch	17,9	0	0,1	301	72	
Scholle	17,1	0	0,8	318	76	+ Vitamin B2
Seehecht	17,2	0	0,9	322	77	+ Vitamin B2
Seelachs (Köhler)	18,3	0	0,8	335	80	+ Vitamin B2
Seezunge	17,5	0	1,4	322	77	
Sprotten	17	0	17	895	214	
Steinbutt	16,7	0	1,7	343	82	
Thunfisch	21,5	0	15,5	946	226	+ Vitamin A + Niacin

Gemüse:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Artischocke	2,4	12,2	0,1	247	59	
Aubergine	1,2	4,6	0,2	105	25	
Avocado	1,9	3,4	23,5	975	233	+ Kalium
Azerola	0,4	7,8	0,3	146	35	
Blumenkohl	2,4	4	0,2	113	27	+ Vitamin C
Bohnen (grün, frisch)	1,9	6,1	0,3	146	35	
Bohnen (grün, in Dosen)	1,2	4,2	0,1	96	23	
Bohnen (dicke)	3	2	0	92	22	+ Calcium + Phosphor + Eisen + Vitamin B2
Brokkoli	3,5	4,3	0,2	138	33	+ Kalium + Calcium + Vitamin B2 + Vitamin C
Chicorée	1,3	2,3	0,2	67	16	
Chinakohl	1,2	2	0,3	67	16	
Endivie	1,7	2,6	0,2	80	19	
Erbsen (grün, roh)	6,3	12,4	0,5	331	79	
Erbsen (in Dosen)	3,6	9,4	0,4	234	56	
Feldsalat	1,8	2,7	0,3	88	21	+ Kalium + Vitamin A
Grünkohl	6	6,1	0,9	239	57	+ Kalium + Calcium + Eisen + Vitamin A + Vitamin B2 + Vitamin C
Gurken (roh, ungeschält)	0,8	2	0,2	54	13	
Kohlrabi	2	5,6	0,1	130	31	+ Vitamin C
Kohlrübe	1,1	9,9	0,2	193	46	
Kopfsalat	1,4	2,2	0,2	71	17	
Kürbis	1	5,5	0,1	113	27	

Marko Gärtner
Küchenmeister & staatl gepr. Gastronom

Löwenzahn (Blätter, roh)	2,6	7,2	0,7	192	46	+ Kalium + Calcium + Eisen + Vitamin A
Mais (ganzes Korn)	9	71	4	1569	375	
Maiskolben	3	19	1	525	125	
Maiskörner (in Dosen)	3,2	21	1,5	460	110	
Maronen (Esskastanien)	3,4	46	1,9	903	215	
Mangold	2,1	2,9	0,3	96	23	+ Calcium + Vitamin A + Vitamin B2
Möhren (frisch)	1,1	8,7	0,2	172	41	+ Vitamin A
Paprika (Schoten, frisch)	1,2	4,1	0,3	100	24	+ Vitamin C
Porree (Blätter)	1,8	4	0,4	113	27	+ Calcium
Porree (Knolle)	2,4	6	0,3	151	36	
Radieschen	1,1	3,5	0,1	84	20	
Rettich	1	3,4	0,1	80	19	
Rhabarber (roh)	0,6	3,7	0,1	75	18	
Rosenkohl	4,9	6,7	0,6	218	52	+ Vitamin C
Rote Bete	1,6	9,1	0,1	184	44	
Rotkohl	1,7	5,3	0,2	126	30	+ Vitamin C
Sauerampfer	2,3	3,6	0,4	113	27	+ Eisen + Vitamin A
Sauerkraut	1,5	4	0,3	103	25	
Schwarzwurzel	1,4	17,2	0,4	326	78	+ Eisen
Sellerie (Blatt)	1,1	4,3	0,2	100	24	
Sellerie (Knolle)	1,7	7,4	0,3	167	40	
Spargel (frisch)	2,2	3,8	0,2	109	26	
Spargel (in Dosen)	1,9	2,3	0,3	84	20	
Spinat	3,2	3,7	0,3	120	30	+ Kalium + Eisen + Vitamin A + Vitamin B2 + Vitamin C
Süßkartoffel	1,6	26,6	0,6	494	118	+ Kalium + Eisen
Tomaten (roh)		3,7				
Tomaten (in Dosen)	1,1	3,6	0,2	88	21	
Tomatenmark (gesalzen)	0,5	9	2,3	209	50	

Marko Gärtner
Küchenmeister & staatl gepr. Gastronom

Weißkohl (frisch)	1,3	4,6	0,2	105	25	
Wirsing	2,6	4,1	0,4	126	30	+ Vitamin C
Zwiebel (roh)	1,5	8,1	0,2	167	40	

Hülsenfrüchte:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Bohnen (weiß)	21,3	57,6	1,6	1381	330	+ Vitamin B1 + Kalium + Calcium + Phosphor + Eisen + Fluor
Erbsen (gelb, geschält)	23	60,7	1,4	1452	347	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Kalium + Phosphor + Eisen
Kichererbsen	19,8	59	3,4	1448	346	+ Vitamin B1 + Kalium + Calcium + Phosphor + Eisen
Linsen	23,5	56,2	1,4	1385	331	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Kalium + Phosphor + Eisen
Saubohnen	23,9	48,9	2,0	1293	309	
Sojabohnen	37	27	18	1749	418	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Vitamin B6 + Kalium + Calcium + Phosphor + Eisen + Fluor
Sojakäse	7	3	4	318	76	+ Eisen
Sojamehl (halbfett)	43,4	36,6	6,7	1590	380	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Vitamin B6 + Kalium + Calcium

Marko Gärtner
Küchenmeister & staatl gepr. Gastronom

						+ Phosphor
						+ Eisen
						+ Fluor
Sojamehl (vollfett)	37,3	26,4	20,6	1841	440	+ Vitamin B1
						+ Vitamin B2
						+ Vitamin B6
						+ Kalium
						+ Calcium
						+ Phosphor
						+ Eisen
						+ Fluor
Sojamilch	3,4	1	1,5	130	31	

Getränke (alkoholfrei):

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 ml!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Ananassaft	0,4	13,5	0,1	234	56	
Apfelsaft	0,1	11,7	0	197	47	
Brennnesselsaft	3	0	0	50	12	+ Kalium
Brombeersaft	0,3	7,8	0,6	159	38	
Cola	0	11	0	184	44	
Gemüsesaft	1	6	0	100	24	
Granatapfelsaft	0,2	11,6	0	184	44	
Grapefruitsaft	0,5	9,6	0,1	172	41	
Himbeersaft	0,3	9,9	0	172	41	
Holunderbeersaft	2	7,5	0	159	38	
Johannisbeersaft (rot)	0,4	12	0	209	50	
Johannisbeersaft (schwarz)	0,4	2	0	226	54	
Limonaden	0	12	0	205	49	
Mandarinensaft	0,6	9,6	0,2	184	44	
Mineralwasser	0	0	0	0	0	
Möhrensaft	0,9	5,9	0	126	30	
Orangensaft	0,7	11	0,2	205	49	+ Vitamin C
Rote-Bete-Saft	1,2	8	0	167	40	
Sanddornbeerensaft	0,9	0	2,3	100	24	
Sauerkrautsaft	0	1,5	0	42	10	
Spinatsaft	1,4	1,7	0	54	13	+ Kalium
Tomatensaft	1	4	0	84	20	
Traubensaft	0,2	17,1	0	289	69	
Zitronensaft	0,4	8	0,2	146	35	+ Vitamin C

Getränke (alkoholisch):

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 ml!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Apfelwein (5°)	0	2,6	0	167	40	
Bier (alkoholfrei, 0,05°)	0,3	5,4	0	117	28	
Bier (Alt- 5°)	0,5	0	0	180	43	
Bier (Bock-, 5°)	0,7	6,8	0	251	60	
Bier (Doppelbock-, 6°)	0,8	4	0	255	61	
Bier (dunkel, 3°)	0,4	0	0	138	33	
Bier (Export-, 4°)	0,5	5	0	205	49	
Bier (hell, 4,8°)	0,5	0	0	197	47	
Bier (Lager-, 3,5°)	0,4	4	0	159	38	
Bier (Malz-, 1,4°)	0,6	0	0	218	52	
Bier (Pilsener, 3,5°)	0,4	4	0	167	40	
Branntwein (32°)	0	0	0	741	177	
Branntwein (38°)	0	0	0	879	210	
Calvados (40°)	0	2	0	1309	313	
Dessertwein (18°)	0,1	15	0	669	160	
Eierlikör (20°)	3,8	28	7,4	711	170	
Fruchtdessertwein (14°)	0	12	0	531	127	
Fruchtwein (10°)	0	5	0	310	74	
Liköre (30°)	0	30	0	695	166	
Obstbranntwein (45°)	0	0	0	983	235	
Portwein	0	12	0	640	153	
Rum (40°)	0	0	0	967	231	
Sherry (trocken)	0	1	0	490	117	
Sekt (12°)	0,1	4	3,5	347	83	
Wein (weiß, 12°)	0,1	3	0	331	79	
Wein (rot, 12°)	0,1	0,1	0	322	77	
Weinbrand (38°)	0	2	0	900	215	
Whiskey (43°)	0	0	0	996	238	
Wermut (süß, 18°)	0	14	0	711	170	
Wermut (trocken, 15°)	0	10	0	502	120	

Getreide und Mehl

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Buchweizen (Vollmehl)	11,7	70	2,7	1469	351	+ Vitamin B1
Gerste (Graupen)	10,4	74	10,4	1464	350	+ Fluor
Grünkernmehl	10,4	75	2	1506	360	
Haferflocken (Schmelzflocken)	12	66	9,9	1669	399	+ Ballaststoffe + Phosphor + Eisen + Vitamin B1
Haferflocken (Vollkorn)	11,7	66	9	1644	393	+ Ballaststoffe + Phosphor + Eisen + Vitamin B1
Hafermehl	14,9	66	7,2	1623	388	+ Phosphor + Eisen + Vitamin B1
Hirse (Korn)	10,6	71	3,9	1515	362	+ Ballaststoffe + Eisen
Mais (Korn)	9,2	71	3,8	1485	355	+ Vitamin B2
Mais (Vollmehl, gelb)	9	74	4	1539	368	
Reis (Korn, unpoliert)	7,4	75	2,2	1468	351	+ Vitamin B1 + Niacin
Reis (Korn, poliert)	7	79	0,6	1456	348	
Roggen (Korn)	11,2	61	1,6	1305	312	+ Ballaststoffe + Kalium + Phosphor + Eisen + Fluor
Roggen (Kleie)	18	16	4,3	1089	260	+ Ballaststoffe
Roggenmehl (Type 815)	7,5	76	1,1	1431	342	
Roggenmehl (Type 997)	8	75	1,1	1435	343	+ Eisen
Roggenmehl (Type 1150)	8	71	1,4	1410	337	+ Ballaststoffe
Roggenmehl (Type 1700)	10,4	62	1,4	1301	311	+ Ballaststoffe

Marko Gärtner
Küchenmeister & staatl gepr. Gastronom

						+ Kalium + Phosphor + Eisen
Weizen (Korn)	11,4	60	2	1343	321	+ Ballaststoffe + Kalium + Phosphor + Eisen + Vitamin B1 + Niacin
Weizen (Grieß)	10,8	72	1	1439	344	
Weizen (Kleie)	14,7	25	4	1121	268	+ Ballaststoffe + Kalium + Phosphor + Eisen + Vitamin E + Vitamin B1 + Vitamin B2
Weizenmehl (Type 405)	9,8	71	1,3	1406	336	
Weizenmehl (Type 550)	10,9	71	1,1	1410	337	
Weizenmehl (Type 1050)	11,6	68	1,8	1439	344	+ Ballaststoffe
Weizenmehl (Type 1800)	14,7	60	2	1351	323	

Stärkemehl

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Kartoffelstärke	0,6	83	0,1	1410	337	
Maisstärke	0,4	87	0,1	1460	349	
Reisstärke	0,8	85	0	1435	343	
Tapiokastärke	0,6	86	0,2	1456	348	
Weizenstärke	0,4	87	0,1	1464	350	

Frischkäse:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Doppelrahmfrischkäse (60 % Fett i. Tr.)	14,6	0	30,5	1427	341	- Cholesterin
Körniger Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)	14	0	4,5	452	108	
Mascarpone	4,6	3,6	47,5	1925	460	- Cholesterin + Vitamin A + Vitamin B2
Mozarella (45 % Fett i. Tr.)	19,9	0	16,1	941	225	+ Vitamin B2
Schichtkäse (10 % Fett i. Tr.)	12,7	3,8	2,4	393	94	+ Vitamin B2
Schichtkäse (20 % Fett i. Tr.)	11,9	2,9	5	460	110	+ Vitamin B2
Speisequark (Magerstufe)	17,2	4	0,6	339	81	+ Vitamin B2
Speisequark (20 % Fett i. Tr.)	12,6	3,4	4,9	494	118	+ Vitamin B2
Speisequark (40 % Fett i. Tr.)	12	3,3	12,1	715	171	+ Vitamin B2
Zaziki	9	5	1	289	69	

Hartkäse:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Chester	25,4	32,2	1665	398	- Cholesterin + Phosphor + Vitamin B2 + Calcium
Emmentaler	27,4	30,5	1665	398	- Cholesterin + Phosphor + Vitamin B2 + Calcium
Parmesan	35,6	25,8	1628	389	- Cholesterin + Phosphor + Vitamin B2 + Calcium

Schmelzkäse:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
in Scheiben (50 % Fett i. Tr.)	22,3	26,8	1427	341	+ Natrium + Calcium + Phosphor + Vitamin A + Vitamin B2
in Scheiben (45 % Fett i. Tr.)	24,6	24,6	1381	330	+ Natrium + Calcium + Phosphor + Vitamin A + Vitamin B2
streichf. Zubereitung (60 % Fett i. Tr.)	13,5	30,3	1452	347	
streichf. Zubereitung (50 % Fett i. Tr.)	14,9	26,2	1402	335	
streichf. Zubereitung (40 % Fett i. Tr.)	17,3	19,6	1159	277	
streichf. Zubereitung (30 % Fett i. Tr.)	18,2	12,8	912	218	
streichf. Zubereitung (20 % Fett i. Tr.)	19,9	9	820	196	

Schnittkäse:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Appenzeller	25,4	31,6	1615	386	- Cholesterin + Phosphor + Vitamin B2 + Calcium
Edamer (45 % Fett i. Tr.)	24,8	28,3	1544	369	+ Calcium + Phosphor + Vitamin B2
Edamer (30 % Fett i. Tr.)	26,4	16,2	1109	265	+ Calcium + Phosphor + Vitamin B2
Edelpilzkäse (50 % Fett i. Tr.)	23,3	32,8	1653	395	- Cholesterin + Calcium + Phosphor + Vitamin A + Vitamin B2
Gouda (45 % Fett i. Tr.)	29,2	25,5	1607	384	+ Calcium + Phosphor + Vitamin B2
Tilsiter (45 % Fett i. Tr.)	27,7	26,3	1494	357	+ Natrium + Calcium + Phosphor

Weichkäse:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Brie (50 % Fett i. Tr.)	22,6	27,9	1473	352	+ Natrium + Calcium + Vitamin B2
Camembert (60 % Fett i. Tr.)	17,9	34	1594	381	+ Natrium + Calcium + Vitamin A + Vitamin B2
Camembert (50 % Fett i. Tr.)	19,5	25,1	1289	308	+ Natrium + Calcium + Vitamin A + Vitamin B2
Camembert (45 % Fett i. Tr.)	18,7	22,8	1205	288	+ Natrium + Calcium + Vitamin A + Vitamin B2
Camembert (30 % Fett i. Tr.)	21,9	13,2	895	214	+ Natrium + Calcium + Vitamin A + Vitamin B2
Harzer (Korbkäse)	29	2	561	134	
Limburger Käse (40 % Fett i. Tr.)	22,4	19,7	1151	275	+ Natrium + Calcium + Vitamin B2
Limburger Käse (20 % Fett i. Tr.)	26,4	8,6	782	187	+ Natrium + Calcium + Vitamin B2
Romadur (30 % Fett i. Tr.)	23,7	13,7	925	221	+ Natrium + Calcium
Romadur (20 % Fett i. Tr.)	23,9	9,2	770	184	+ Natrium + Calcium

Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Bratkartoffeln	2,8	10	816	195	
Kartoffeln (mit Schalen)	2	0	285	68	+ Kalium + Vitamin c
Kartoffeln (ohne Schalen)	2	0	356	85	+ Kalium + Vitamin c
Kartoffeln, geröstet	3,1	1	510	122	
Kartoffelchips	5,5	39,4	2435	582	
Kartoffelpüree (Fertigprodukt, mit Wasser)	1,2	0,1	180	43	
Kartoffelpüree (Fertigprodukt, mit Milch)	1,8	0,8	230	55	
Kartoffelpuffer (Reibekuchen)	3,5	15,5	1033	247	
Knödel und Klöße	1	0	469	112	
Kroketten (Friteuse)	2,2	10,4	820	196	
Pommes frites (Friteuse)	4,6	10	1054	252	

Knabbereien:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g, da es sich in der Regel um Fertigprodukte verschiedener Hersteller handelt, sind die Werte lediglich ungefähr und daher nur als Anhaltspunkt zu betrachten!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Erdnüsse (geröstet u. gesalzen)	26	21	49	2642	629	+ Kalium + Phosphor + Niacin
Kartoffelchips	5,5	46,5	39,4	2435	582	+ Kalium
Popcorn (ungesüßt)	12,7	76,7	5	1690	403	
Salzgebäck (Salzstangen, -brezeln etc.)	9,4	63	19,9	1968	469	+ Calcium - Natrium

Kräuter & Gewürze:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Brunnenkresse (roh)	1,6	2,9	0,3	88	21	+ Calcium + Eisen + Vitamin A + Vitamin B2 + Vitamin C
Fenchelkraut (roh)	2,4	9,1	0,3	205	49	+ Kalium + Vitamin A + Vitamin C + Calcium
Gartenkresse (roh)	4,2	4,1	1,4	192	46	+ Kalium + Calcium + Vitamin A + Vitamin B2 + Vitamin C
Pfeffer (grün)	0,9	2,2	0,4	65	16	+ Vitamin C
Knoblauch (frisch)	6,1	27,5	0,1	569	136	
Meerrettich	2,8	15,3	0,3	314	75	+ Kalium + Calcium + Vitamin C
Petersilie (Blätter)	4,4	9,8	0,4	252	144	+ Kalium + Calcium + Eisen + Vitamin A + Vitamin B2 + Vitamin C
Petersilie (Wurzeln)	3,3	3,6	0,6	138	33	+ Kalium + Calcium + Eisen
Schnittlauch	3,6	8,4	0,7	227	54	+ Kalium + Calcium + Eisen
Zwiebel (roh)	1,5	8,1	0,2	167	40	

Milch und Milchprodukte (ohne Käse):

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Buttermilch	4	4	1	172	41	+ Calcium
Dickmilch	3,5	4,5	3,5	264	63	+ Calcium
Joghurt (natur, 3,5 % Fett)	3,9	4,6	3,8	285	68	+ Calcium
Joghurt (natur, 1,5 % Fett)	3,6	4,7	1,6	201	48	+ Calcium
Kakao (aus Trinkmilch + 1TL Kakaopulver + 1 TL Zucker)	3,5	9	3,9	343	82	+ Calcium
Kakaotrunk	3,5	10	0,5	247	59	
Kefir	3,2	4,6	3,5	264	63	
Kondensmilch (10 % Fett)	8,8	12,5	10,1	736	176	+ Calcium + Vitamin B2 + Kalium
Kondensmilch (7,5 % Fett)	6,5	9,7	7,6	556	133	+ Calcium + Vitamin B2 + Kalium
Kuhmilch (H-, 3,5 % Fett)	3,2	4,7	3,5	268	64	+ Calcium
Kuhmilch (H-, 1,5 % Fett)	3,3	4,7	1,5	188	45	+ Calcium
Kuhmilch (H-, entrahmt)	3,5	4,8	0,1	142	34	+ Calcium
Kuhmilch (Trink-, 3,5% Fett "Vollmilch")	3,2	4,7	3,5	268	64	+ Calcium
Kuhmilch (Trink-, 1,5 % Fett)	3,3	4,7	1,5	188	45	+ Calcium
Muttermilch	1,2	6,9	3,7	276	66	
Saure Sahne	3	4	10	477	114	
Sauerrahm	2,9	3,7	18	787	188	
Schlagsahne (30 % Fett)	2,4	3,4	31,7	1293	309	- Cholesterin

Nüsse und Samen:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g! (bezogen auf den essbaren Anteil)

Bezeichnung	Eiweiß	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Cashewnuss	17,2	46	2510	600	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Kalium + Phosphor + Fluor
Erdnuss (frisch)	15	25	1393	333	+ Vitamin B1 + Niacin + Kalium + Phosphor + Fluor
Erdnuss (geröstet)	26	49	2632	629	+ Vitamin B1 + Niacin + Kalium + Phosphor + Fluor
Haselnuss	13	61	2745	656	+ Vitamin E + Kalium + Calcium + Phosphor + Eisen
Kastanie (Marone/Esskastanie)	3,4	1,9	900	215	+ Kalium
Kokosmilch	0,3	0,2	92	22	
Kokosnuss (reif)	4,2	34	1536	367	
Kokosraspel	5,6	62	2527	604	+ Vitamin B2 + Kalium + Eisen
Leinsamen (geschrotet)	22,3	38	1803	431	+ Vitamin E + Phosphor + Eisen

Marko Gärtner
Küchenmeister & staatl gepr. Gastronom

Mandeln	19	54	2678	640	+ Vitamin B2 + Vitamin E + Kalium + Calcium + Phosphor + Eisen
Paranuss	14	67	2941	703	+ Vitamin B1 + Kalium + Phosphor + Eisen
Pinienkerne	13	60	2820	674	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Phosphor + Eisen
Pistazienkerne	19	54	2669	638	+ Vitamin B1 + Kalium + Phosphor + Eisen
Sesamsamen	20	50	2485	594	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Niacin + Kalium + Calcium + Phosphor + Eisen
Sonnenblumenkerne (geschält)	27	36	2192	524	+ Vitamin B1 + Vitamin B6 + Vitamin E + Magnesium + Kalium + Phosphor + Eisen
Walnuss	15	64	2887	690	+ Vitamin B6 + Kalium + Phosphor + Fluor

Obst (frisch):

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Ananas	0,4	13,5	0,2	238	57	
Apfel	0,2	13,5	0,6	251	60	
Apfelsine (Orange)	1	11,9	0,2	222	53	+ Vitamin C
Aprikose (Marille)	1	12,3	0,2	230	55	
Avocado	1,9	3,4	23,5	975	233	+ Kalium
Azerola	0,4	7,8	0,3	146	35	+ Vitamin C
Banane	1,1	22,5	0,2	402	96	
Birne	0,6	13,4	0,4	251	60	
Brombeere	1,2	8,7	1	205	49	
Erdbeere	0,8	7,3	0,5	155	37	+ Vitamin C
Feige	1,3	17,4	0,4	326	78	
Granatapfel	0,2	11,6	0	189	44	
Grapefruit	0,6	9,8	0,2	180	43	
Hagebutte	3,6	22	0	427	102	
Heidelbeere	0,7	6,1	0,6	154	37	
Himbeere	1,3	9,3	0,4	192	46	
Holunderbeere	2,6	9,4	0,5	222	53	
Honigmelone	0,6	5	0	90	21	
Johannisbeere (rot)	1,1	9,7	0,2	188	45	
Johannisbeere (schwarz)	1,5	11,6	0,2	226	54	+ Vitamin C
Johannisbeere (weiß)	0,9	8,6	0	159	38	
Kirschen (sauer)	0,9	9,9	0,5	222	53	
Kirschen (süß)	0,9	13,3	0,3	262	63	
Kiwi	0,8	12	0	235	56	+ Vitamin C
Klementine	0,6	8	0	140	33	
Korinthen (rot)	1,1	4,4	0	89	21	
Korinthen (schwarz)	0,9	6,6	0	121	28	+ Vitamin C
Mandarine	0,6	10,2	0,2	188	45	
Mango	0,5	15,3	0	253	59	
Maulbeere	1,3	8,1	0	152	36	
Melone (grün, ohne Schale)	1	5,3	0	102	24	
Mirabelle	0,7	15,5	0,2	280	67	

Marko Gärtner
Küchenmeister & staatl gepr. Gastronom

Mispel	0,5	10,6	0	178	42	
Moosbeere	0,4	9,9	0,7	201	48	
Nektarine	0,9	12,4	0,9	214	50	
Papaya	0,4	7	0	110	26	
Passionsfrucht	2,8	6,2	0	147	34	
Pfirsich	0,7	9,8	0,1	180	43	
Pflaume (Zwetschge)	0,6	16	0,1	280	67	
Preiselbeere	0,7	9,7	0,6	192	46	
Quitte	0,4	14,6	0,3	264	63	
Reineclaud	0,8	17,3	0	301	72	
Sanddornbeere	1,4	7,8	7,1	418	100	+ Vitamin B2 + Vitamin C
Satsuma	0,6	8	0	140	33	
Stachelbeere	0,8	8,3	0,2	159	38	
Tangarine	0,6	9	0	140	34	
Wassermelone	0,6	5,6	0,2	113	27	
Weintraube	0,7	16,9	0,3	305	73	
Zitrone	0,9	7,4	0,5	159	38	

Obst in Dosen (lediglich ungefähre Angaben, abhängig von Zutaten und Zubereitung):

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Ananas	0,4	23	0,2	397	95	
Aprikose	0,6	17	0,1	298	71	
Birne	0,3	18,3	0,2	318	76	
Erdbeere (gesüßt)	0,6	20,4	0,2	360	86	
Grapefruit (gesüßt)	0,5	3	7	315	75	
Guave (gesüßt)	0,6	15,7	0	258	60	+ Vitamin C
Heidelbeere (gesüßt)	0,7	23	0,5	414	99	
Himbeere (gesüßt)	0,7	24,8	0,3	439	105	
Mango	0,3	20,3	0	330	77	
Pflaume (Zwetschge)	0,5	22,1	0,1	381	91	
Preiselbeere (gesüßt)	0,5	47,6	0,3	816	195	
Stachelbeere (gesüßt)	0,5	21,8	0,1	377	90	

Pilze:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Birkenpilz	2,5	0,6	117	28	+ Vitamin B2 + Niacin
Butterpilz	1,7	0,4	105	25	
Champignon (frisch)	2,7	0,3	113	27	+ Vitamin B2 + Kalium + Niacin
Champignon (Dosenware)	2,1	0,3	88	21	+ Vitamin B2
Hallimasch	1,6	0,7	155	37	
Morchel	1,7	0,3	130	31	
Pfifferling (frisch)	1,5	0,5	96	23	+ Vitamin B2 + Eisen + Kalium + Niacin
Pfifferling (getrocknet)	16,5	2,2	1092	261	+ Kalium + Phosphor + Eisen
Pfifferling (Dosenware)	1,4	0,7	138	33	
Reizker	1,9	0,7	113	27	
Rotkappe	1,5	0,8	105	25	
Steinpilz (frisch)	2,8	0,4	142	34	+ Vitamin B2 + Kalium + Niacin
Steinpilz (getrocknet)	19,7	3,2	1180	282	+ Kalium + Phosphor + Eisen
Trüffel	5,5	0,5	234	56	+ Kalium + Eisen

Soßen (lediglich ungefähre Angaben, tatsächliche Werte sind individuell abhängig von Produkt und Inhalt):

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Béchamelsoße	3	4	6	355	85	
Bratensoße	1,5	8	1	147	35	
Bratensoße (instant, dunkel)	4	5	2	216	52	
Champignonsoße (mit Weißwein und Sahne)	1	3	7	315	75	
Hackfleischsoße	4	3	7	381	91	
Helle Soße (Basis, gebunden)	1,5	6	2	201	48	
Jägersoße	14	3	9	601	144	
Rahmbratensoße	3	1	12	504	120	
Sahnesoße	13	2	5	429	103	
Sauce Hollandaise	5	1	47	1847	441	
Tomatensoße	1	8,5	1,5	216	52	

Dressings und Marinaden (lediglich ungefähre Angaben, tatsächliche Werte sind individuell abhängig von Produkt und Inhalt):

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung		Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Barbecuesoße		30	0	520	124	
Curryketchup		20	0	378	90	
French-Dressing		5	21	869	208	
Joghurt-Salat-Dressing		5	14	666	159	
Meerrettichsoße		10	24,5	1110	265	
Remoulade		9	50	2051	490	
Relish		26	1	491	117	
Thousand Islands		14	10,5	640	153	
Tomatenketchup		25	0,1	456	109	
Tomatenmark		9	0,5	209	50	

Dessertsoßen (lediglich ungefähre Angaben, tatsächliche Werte sind individuell abhängig von Produkt und Inhalt):

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Fruchtsoßen	0	60	0	1008	241	
Schokoladensoße	1	84	1	1470	351	
Vanillesoße	3	13,5	3,4	454	109	

Zucker und Süßwaren:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g, da es sich in der Regel um Fertigprodukte verschiedener Hersteller handelt, sind die Werte lediglich ungefähr und daher nur als Anhaltspunkt zu betrachten!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Bonbons (Karamel)	5	91	5	1636	391	
Bonbons (Frucht)	0	94	0	1573	49	
Geleefrüchte	2	79	0	1377	329	
Gummibärchen	6	76	0	1372	328	+ Eisen
Lakritze	0,5	78,5	0	1473	352	
Marshmallows	2	80	0	1394	333	
Marzipan	6,7	56	20	1803	431	
Nougat	5	66	24	2092	500	+ Vitamin E + Eisen
Nuß-Nougat-Creme	5	50	35	2301	550	+ Kalium + Calcium + Eisen + Vitamin B2 + Vitamin E
Schokolade (halbbitter)	5,3	54	30	2121	507	+ Kalium + Eisen
Schokolade (Vollmilch)	8	56	30	2201	526	+ Kalium + Eisen + Calcium + Vitamin B2
Zucker	0	100	0	1674	400	

Was sind Kalorien?

Was sind Joule?

Bei Kalorien und Joule handelt es sich um Maßeinheiten für Wärme bzw. Energie.

In unseren Körpern ereignen sich Verbrennungsvorgänge, deren erforderliche Energie durch die Zufuhr von Nahrung gespeist wird. Die bei diesen Verbrennungsvorgängen freigesetzte Wärme kann in Kalorien oder Joule ausgedrückt werden. So werden entsprechend für die in Lebensmitteln enthaltene Energie ebenfalls diese Maßeinheiten verwendet.

$$1 \text{ Kilokalorie (kcal)} = 4,184 \text{ Kilojoule (kJ)}$$

$$1 \text{ Kilojoule (kJ)} = 0,239 \text{ Kilokalorien (kcal)}$$

Kalorienbedarf (pro Tag) ermitteln:

Die nachfolgende Berechnungsmöglichkeit ist nur für Erwachsene geeignet.

Bitte verwenden Sie folgende Reihenfolge:

1. Gruppeneinteilung
2. Grundbedarfsermittlung
3. Ermittlung des Zuschlags für körperliche Tätigkeit
4. Summe von Grundbedarf und Zuschlag für körperliche Tätigkeit = Tagesbedarf an Kalorien

1. Gruppeneinteilung:

Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
leichte körperliche Arbeit (z.B. Bürotätigkeit), kein Sport	mittlere körperliche Arbeit (z.B. Zustelldienst), kein Sport	schwere körperliche Arbeit (z.B. schweres Handwerk) oder körperliche Arbeit gem. Gruppe 2 und viel Sport

2. Grundbedarfsermittlung:

Körpergröße in Zentimetern x 10

3. Ermittlung Zuschlag für körperliche Tätigkeit (gem. Gruppeneinteilung):

Gruppe 1 + 10 %

Gruppe 2 + 30 %

Gruppe 3 + 60 %

Beispiel (Körpergröße 1,75, Tätigkeit im Büro):

Gruppeneinteilung:	Gruppe 1
Grundbedarfsermittlung:	175 cm x 10 = 1750 Kilokalorien
Zuschlag für körperliche Tätigkeit:	1750 x 10 % = 175 Kilokalorien
Summe:	1925 Kilokalorien

Legende/Anleitung zur Tabelle

Allgemeines:

- Die Angaben in der Tabelle beziehen sich stets auf Portionen a 100 g bzw. 100 ml.
- Die Einteilung erfolgt stets in Eiweißgehalt, Fettgehalt, Joulegehalt, Kaloriengehalt. Zudem erfolgen gelegentlich Angaben bezüglich besonderem Reichtum an diversen Inhaltsstoffen, wie z.B. Vitamine, Mineralien, Cholesterin etc.
- Die Angabe "0" kann auch einen lediglich äußerst geringen Anteil (Vorkommen in Spuren) bedeuten.
- Angaben, Hinweise Tipps und Anregungen auf dieser Seite wurden vom Autor sorgfältig recherchiert und erwogen, es kann jedoch keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Tabelle in der Übersicht:

Bezeichnung	Eiweiß	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Name des Nahrungsmittels	in g bzw. ml	in g bzw. ml	Ang. in Kilojoule	Ang. in Kilokalorien	- bes. Reichtum an neg. Inhaltsstoffen + bes. Reichtum an pos. Inhaltsstoffen